COLECCION JOYAS MISTICAS
SERIE MAYOR

«La presente Obra tan necesaria en el medio hispanoparlante, como lograda en su contenido, prestará un servicio inapreciable a cuantos en la Universidad y fuera de ella estén interesados en el fenómeno del Yoga y sus ámbitos afines»

(F. García Bazán, en La Nación)

«Este libro es fruto de diez años de estudios para la cátedra Aforismos de Patánjali en la Universidad de Salvador y el constante aguijonear de los alumnos ha hecho que el análisis de los aforismos sea claramente comprensivo. También plantea una comparación con el punto de vista cristiano».

(L. García Daris, en Oriente-Occidente)

«Los méritos de este libro son numerosos: claridad, precisión, riqueza de referencias y citas en las notas además de esquemas que pueden favorecer la memorización y la clasificación de las categorías fundamentales del Yoga».

(C. Cannio, en Il Ragguaglio Librario)

«La erudición, la amplia información bibliográfica y la capacidad de penetración del Profesor Gardini, se han puesto al servicio de una empresa difícil y útil para el mundo académico y para cuantos se interesan para una más profunda comprensión de las prácticas del Yoga».

(P. Ismael Quiles)

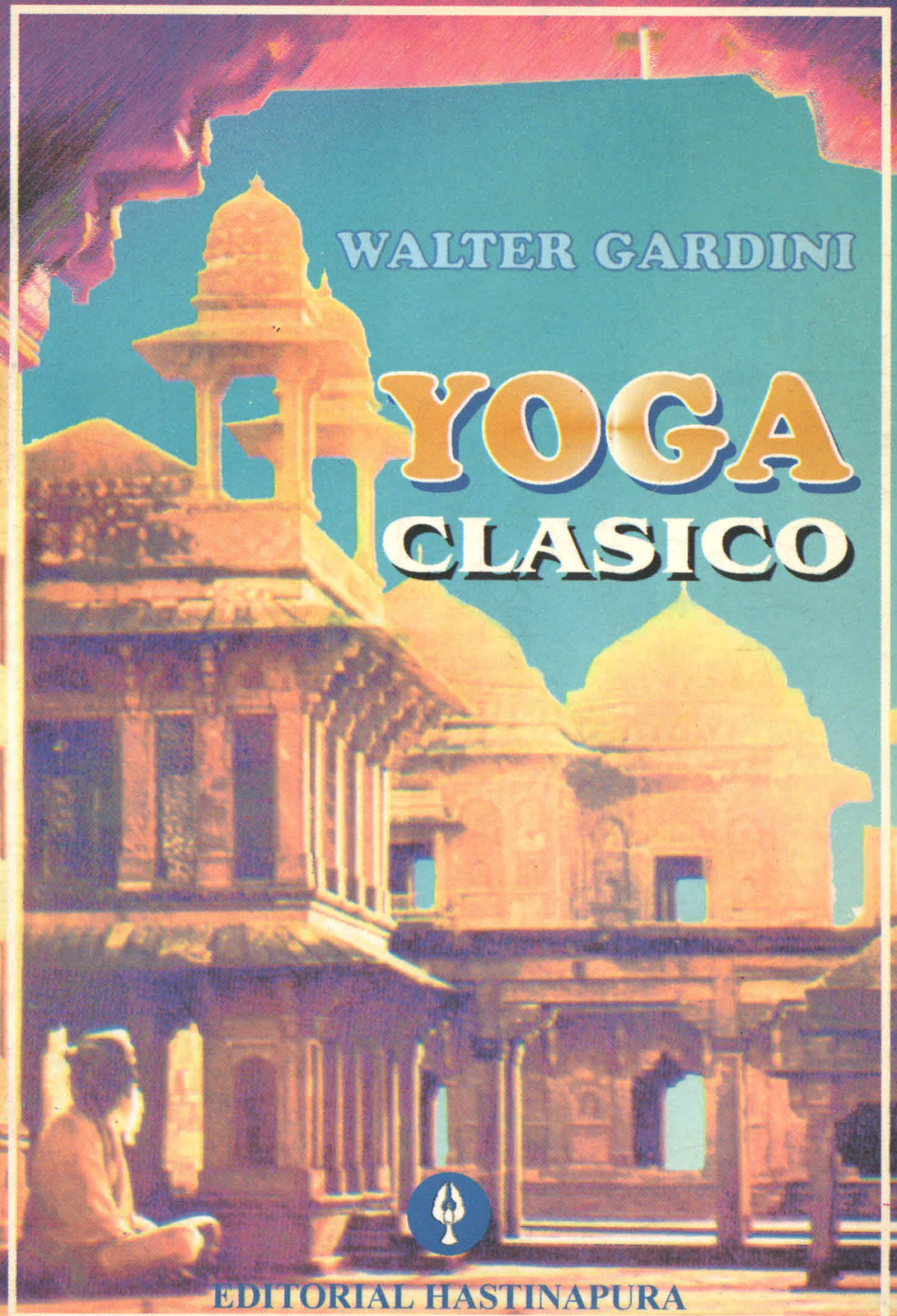
EDITORIAL HASTINAPURA

WALTER GARDINI

YOGA CLASICO

WALTER GARDINI

YOGA CLASICO



EDITORIAL HASTINAPURA

Walter Gardini

YOGA CLASICO
Aforismos sobre el Yoga de Patánjali

Texto completo
Reelaboración sistemática y comentario

Quinta Edición

EDITORIAL HASTINAPURA
BUENOS AIRES, ARGENTINA
2001

Yoga Clásico,
Aforismos sobre el Yoga de Patánjali

Walter Gardini

LIBRO DE EDICION ARGENTINA

Quinta edición

Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción total o parcial
sin autorización del editor.
Hecho el depósito que marca la Ley 11.723
ISBN: 950-9102-77-6
© 2001 by EDITORIAL HASTINAPURA
Venezuela 818
(1095) – Buenos Aires – República Argentina
Impreso en Argentina
Printed in Argentina

Prefacio del Autor a la nueva edición

Esta nueva edición difiere de las anteriores porque, en lugar de comentar los aforismos uno tras otro, se disponen según un orden sistemático que, a partir de la inquietud existencial, estudia el Yoga en sus aspectos teórico y práctico, en su finalidad y pedagogía.

Se han suprimido algunas notas y se han reducido la bibliografía y el glosario.

Se ha dejado para otra publicación el comentario de todos los aforismos relativos a los poderes paranormales y nos limitamos, en ésta, sólo a los más importantes.

W.G.

A los alumnos
del Curso Superior de Yoga
de la Escuela de Estudios Orientales
de la Universidad del Salvador

* * *

Presentación

Nos es particularmente grato presentar esta traducción directa de los ***Yogasutras*** *de Patánjali, con introducción y comentario por el Profesor Walter Gardini. Es una grave responsabilidad científica la que se asume cuando se trata de traducir o comentar esta obra fundamental de la filosofia y de las técnicas del Yoga. El texto es ambiguo y críptico. Se ha prestado a traducciones muy diversas y, con frecuencia, ininteligibles, lo cual no es extraño dado que se trata de fragmentos de sentido no siempre coincidente a causa de la profundidad del tema y del diverso origen de los mismos. Pero tiene la importancia de ser el primer texto sistemático que tenemos sobre el Yoga, elaborado entre los siglos II a.C. y IV d. C.*

A esta dificil empresa ha respondido el profesor Gardini con notable eficiencia y el resultado que nos ofrece, tanto en la traducción como en el comentario, es un trabajo que responde a las mayores exigencias académicas y también a las que puedan tener quienes deseen introducirse en la significación espiritual y en las complejas técnicas del Yoga.

En efecto, en primer lugar, estamos frente a una nueva traducción directa del idioma original, con el mayor cuidado y fidelidad a la letra y al sentido del mismo texto. Pero se ha realizado con un resultado dificil de alcanzar: es, al mismo tiempo, fiel y comprensible para todo lector. La claridad de pensamiento del Profesor Gardini ha logrado expresar en fórmulas claras y con la mayor aproximación posible el sentido de esta clásica obra de Patánjali.

*En segundo lugar, también ha superado otro escollo, no menos riesgoso, que es el de ofrecernos un comentario que intenta establecer, por una parte, el sentido literal del texto, y, por la otra su orientación mística, que es la experiencia de la suprema iluminación o éxtasis. (**samadhi**).*

En fin, no podía faltar una comparación con la ascética y mística del cristianismo, para destacar las semejanzas y las diferencias. Tampoco es esta empresa fácil a fin de delimitar lo que hay de valioso en el Yoga. Importa distinguir los valores humanos y naturales del Yoga de los que resultan parciales o unilaterales, aun antes de confrontarlos con los valores específicos del cristianismo. En éste, la garantía de su revelación nos ofrece un conocimiento más completo de Dios y del hombre. Además nos permite también comprender mejor la experiencia y la vivencia natural del hombre captada en nuestra vida ordinaria y por nuestros medios humanos.

El Profesor Gardini señala con precisión tanto en el plano del carácter específico del cristianismo, como en el de los valores simplemente humanos, las coincidencias y diferencias entre el cristianismo y el Yoga. Así se podrán utilizar los elementos valiosos de éste sin perder los grandes valores de la cosmovisión cristiana del hombre y su destino.

*Nos complace recordar que esta traducción y comentario es fruto de las clases sobre los **Yogasutras** encomendados en 1975 al Profesor Gardini, en el Curso Superior de Yoga de la Escuela de Estudios Orientales de la Universidad del Salvador. Esta obra es el resultado de las repetidas exploraciones sobre el texto de Patánjali realizadas a través de varios años de investigación y docencia, en contacto con las reacciones e inquietudes del alumnado.*

La erudición, la amplia información bibliográfica, y la capacidad de penetración del Profesor Gardini se han puesto al servicio de esta difícil empresa, útil para el mundo académico y para cuantos se interesan por una más profunda comprensión de las prácticas yóguicas.

Ismael Quiles S.J.

* * *

Contexto histórico de los "Aforismos sobre el Yoga" de Patánjali

El Yoga es una disciplina que ha dado lugar a las más variadas interpretaciones y experiencias. Hay un Yoga para sanos y enfermos, para niños, adultos y ancianos, para mujeres embarazadas y hombres de empresa, para ricos y pobres.

(Algunos buscan en el Yoga la agilidad del cuerpo, otros la serenidad del alma, la agudeza de la mente o el desarrollo de poderes paranormales.)

No falta quien lo identifica con una dieta rigurosamente vegetariana o con difíciles movimientos acrobáticos en lugares donde el olor a sahumerio o una música oriental, crean un clima exótico.

Se hacen generosas promesas de liberación frente a cualquier tipo de enfermedad psico-física.

¿Qué hay de verdad detrás de todo esto? ¿Dónde está lo auténtico y dónde las caricaturas? ¿Cómo distinguir lo esencial de los elementos accesorios que pueden ser dejados a la libre elección de cada uno?

Como todas las disciplinas, también el Yoga tiene sus principios, sus leyes, sus textos básicos de referencia.

El más importante y el más antiguo es el atribuido a Patánjali que lleva el título de *Aforismos sobre el Yoga (Yoga-sutras)*. Se lo estudia en todos los institutos más importantes de la India y de Occidente y se busca en él una orientación segura y la verdadera esencia del Yoga.

Primeros desarrollos del Yoga

Desde tiempos inmemoriales existían en la India ascetas, solitarios o en pequeños grupos, que se dedicaban a la práctica

de la meditación y de ejercicios psicofísicos para lograr lo que el hombre de todos los tiempos siempre ha deseado: la liberación del dolor y la felicidad.

Queda el reflejo de estas prácticas en algunos restos arqueológicos –estatuilllas y sellos- de la civilización del Indo hallados en Mohenjo-Daro y Harappa (III milenio a.C.)

Se conocía la postura de loto; aparece una divinidad que anticipa los rasgos de Shiva, el gran yogui; se representa un asceta con piernas cruzadas frente al cual se levanta una serpiente.

En los más antiguos himnos de *Rig-Veda* (II milenio a. C.), afloran términos que serán utilizados más adelante por los yoguis, como *tapas,* el calor, la austeridad. Se pueden encontrar huellas de un pre-Yoga védico en el himno al asceta de largos cabellos (*Rig Veda*, X, 136) el cual, desnudo o cubierto de harapos de color azafrán, "sigue el camino del viento", es amigo de los dioses pero pasa incomprendido entre los hombres. Estos ven sólo su cuerpo y no su mente que "habita en ambos océanos", en un centro o nivel superior del cual puede contemplar todo y "conocer las intenciones de los hombres". Los dioses lo inspiran y, penetrando en él, le transmiten poderes especiales sobre el universo y los animales salvajes. Sin otra defensa natural, él puede enfrentar y superar todas las vicisitudes y peligros de la existencia.

En la segunda gran colección de textos sagrados, los Brâhmanas (comienzos del primer milenio a. C.) empieza a desempeñar un papel importante la detención del aliento, y en la tercera, las *Upanishads*, (hasta fines del primer milenio a. C.) se establece una interacción entre las técnicas meditativas yóguicas y la línea metafísica de los videntes. Se enumeran las etapas más importantes del proceso yóguico, aparece la palabra sagrada vinculada con la respiración, y también el término "yoga" definido como "firme dominio de los sentidos

con lo que uno se torna concentrado" (*Katha Up.* VI, 11) o, "la aniquilación de todos los conceptos" (*Maitrî Up.* VI, 25).

Contemporáneamente a las *Upanishads* clásicas se elaboraba la gran epopeya nacional del Mahâbhârata (100.000 estrofas) cuya joya más preciosa es el *Bhagavad-Gita* (siglo I a. C.). Este es un verdadero tratado sobre el Yoga, si bien esbozado en forma poético-mística y no sistemática.

El *Gita,* en su esfuerzo por conciliar las tendencias del pensamiento indio –"todos los caminos llevan a la liberación"-, presenta y acepta las distintas escuelas del Yoga aunque no esconde sus preferencias reflejadas en dos definiciones clásicas: "el Yoga es la ecuanimidad de la mente" (2, 48) y "la habilidad en la acción" (2, 50).

En este primer milenio a.C. nacen, en el siglo sexto, dos movimientos heterodoxos: el Budismo y el Jainismo.

Ellos toman posición en contra del rígido formalismo y el ritualismo de los brahmanes hindúes, pero aceptan e integran las técnicas yóguicas. Buda fue un yogui aplicado con intensidad a la absorción meditativa y su "noble óctuple sendero", que culmina en el *samadhi* o suprema unificación, es la primera sistematización integral del Yoga.

Estos principios fueron desarrollados por las dos escuelas en que el Budismo se dividió tempranamente: el pequeño y el gran vehículo (Hinayana y Mahâyana). Poco a poco se llegó a la adopción de técnicas siempre más cercanas a las del Hinduismo, si bien en otro contexto doctrinal.

Esta rápida síntesis histórica prueba que el Yoga, teniendo una tradición milenaria en la India (y no es sólo un fenómeno indio), se desarrolló ya desde los comienzos con varias tendencias y fue adoptado por movimientos que tenían concepciones filosóficas distintas, a veces opuestas.

Origen de los Yogasutras de Patánjali

Sobre este trasfondo hay que ubicar a los Yogasutras de Patánjali.

Ellos son reconocidos por todos como la primera y más completa exposición del Yoga.

Desde luego nadie considera a Patánjali como fundador del sistema que presenta. El recoge y sistematiza con rigor y con el mínimo de palabras la tradición del pasado y lo hace desde una perspectiva muy particular: la del Sâmkhya.

En ese milagroso primer milenio que vio en la India, como en Grecia, Persia y China, el nacimiento de figuras extraordinarias y de movimientos que modelaron la historia de la humanidad, se elaboraron los seis principales sistemas filosóficos indios sobre la base de los Vedas y las *Upanishads.*

Ellos son distintos pero complementarios: son puntos de vista (*dárshanas*) que enuncian los múltiples aspectos de la realidad. Los más importantes son el Sâmkhya y el Vedanta.

En general se considera al Sâmkhya como el más antiguo y se rastrean sus orígenes en la primitiva cultura no aria, en algunos himnos de los *Vedas*, las *Upanishads* medias y en el *Mahâbhârata.*

Su finalidad era ofrecer una "enumeración" o una "clasificación", según el sentido etimológico de la palabra, de los principios esenciales (*taítva*) de la realidad visible e invisible.

El movimiento Sâmkhya fue una fuerza vigorosa en el pensamiento indio desde la segunda mitad del primer milenio a.C. hasta la mitad del milenio sucesivo y se cristalizó en las "estrofas" de Ishvarakrishna (300–500 d.C.), autor del texto-base del sistema, el Sâmkhyakârikâ. También Patánjali sintió su influencia.

¿Quién era Patánjali y cuándo escribió su tratado?

A estos dos interrogantes no es posible responder con seguridad. Los datos personales del autor de los *Aforismos sobre el*

Yoga, de la misma manera que los autores de los textos sagrados indios, las grandes epopeyas o el *Bhagavad-Gita*, se pierden en la niebla y se esfuman detrás de las sutiles discusiones de los eruditos.

La tradición india, compartida por la mayoría de los autores orientales encabezados por S.N. Dasgupta, identifica al Patánjali del Yoga con otro gran filósofo que vivió en el siglo II a.C., autor de un comentario a los aforismos gramaticales de Pañini.

Otros, generalmente occidentales, apoyándose en ciertas alusiones a doctrinas del Budismo escolástico, sostienen que el autor de los ***Yogasutras*** debe ser posterior al siglo IV d.C. y no puede ser identificado con el homónimo gramático.

El problema se hace más complejo porque el examen del libro no da la impresión de un texto unitario. No siempre a las mismas palabras corresponde un mismo sentido, se encuentran repeticiones, algunas contradicciones y falta, a veces, una unión lógica entre ciertas secciones.

Es difícil pensar en una obra unitaria y de un solo autor. Muchos consideran probables algunas interpolaciones y yuxtaposiciones.

La obra que ahora tenemos, no se debe a un innovador o a alguien que quiso presentar una doctrina nueva, sino sólo ofrecer una elaboración sistemática de la enseñanza y práctica del Yoga de su tiempo.

El contenido de los Yogasutras

Los aforismos se dividen en cuatro capítulos, o partes (*pâda*).

Cada uno tiene un título, el cual, si bien expresa la idea fundamental, no agota la gama de los temas tratados.

El primero está dedicado a la "concentración" (*samadhi):* sus distintas forma, los obstáculos, las etapas graduales a tra-

vés de las cuales se llega a la cesación de todos los procesos mentales que es el fin último del Yoga.

El segundo se titula: "la práctica" (*sâdhana*) y se refiere a los medios que se deben utilizar para lograr el control de la mente. Se necesita ver con claridad, otra vez, los impedimentos y sus causas. El hombre queda envuelto en el dolor, enredado en el ciclo de los nacimientos. Es posible salir a través de una opción fundamental que oriente decididamente hacia la "otra" orilla y ponga al practicante en la escalera de ocho peldaños que lleva a la meta.

En el tercer capítulo, dedicado a los poderes (*vibhûti),* se estudian las últimas tres etapas del proceso yóguico y los efectos extraordinarios que experimenta quien ha llegado a la concentración perfecta.

Se refiere a la independencia o aislamiento (*kaivalya*), la última parte, la más filosófica y sutilmente polémica en que se tratan también dos cuestiones fundamentales de la metafísica: el tiempo y la naturaleza del conocimiento.

Existe una lógica rigurosa en la exposición de las secciones y en la síntesis final, pero no siempre la sucesión de las partes obedece al mismo criterio. El tema de la concentración vuelve en todos los capítulos. Las etapas antes de llegar al trance último, están examinadas distintas veces. El contenido del segundo capitulo, lógicamente, debió haberse colocado antes, ya que trata los actos previos al control de la mente, examinados en el primero. Parece que el autor o el redactor final, adoptó el estilo circular, común en el Cercano Oriente Antiguo, en que se enuncia un tema de una forma genérica y se lo retoma una, dos, tres veces, añadiendo siempre algo. Este procedimiento sirve para aclarar, poco a poco, las ideas, profundizarlas y hacerlas más fácilmente accesibles.

Los aportes específicos de Patánjali

Patánjali retoma los presupuestos metafísicos del Sâmkhya, pero los enriquece con dos elementos específicos: la entrega al Señor y las técnicas-psicofísicas.

El Sâmkhya no polemiza con los que aceptan a Dios pero no habla de él. Su existencia no es necesaria y no cabe en su esquema especulativo.

Patánjali le dedica siete aforismos corridos y trata de él en otros tres. Lo llama Ishvara, el Señor, el aspecto dinámico del Brahman absoluto, la divinidad personal.

Esta incorporación, según algunos comentaristas, sería un aporte original, y según otros, una herencia del Yoga primitivo anterior al Sâmkhya. Lo que resulta muy claro es que este Ishvara no es creador ni conservador del mundo.

Tampoco es el fin del largo camino del Yoga. Es sólo un modelo de suprema perfección que puede cautivar al aspirante, facilitar su concentración y llevarlo más fácilmente a la meta. Es esencialmente un Espíritu excepcional, siempre libre, siempre inmune a la ignorancia y los sufrimientos en el cual todos pueden inspirarse.

En el conjunto de los *Aforismos* el Señor nunca llega a tener un lugar destacado. Se recomienda la entrega a él y la repetición de la fórmula sagrada Om; pero queda en una posición marginal y optativa. El verdadero lugar privilegiado pertenece a las técnicas psicofísicas.

Ellas vuelven, bajo una u otra forma, a lo largo de todo el tratado y especialmente, en la formulación de los ocho grados.

Constituyen el aporte específico de Patánjali, su mayor motivo de atracción, donde él más se manifiesta como un agudo investigador de los niveles más profundos de la conciencia.

Es necesaria una opción fundamental que oriente al individuo hacia la búsqueda de lo trascendente. Se necesita un es-

fuerzo constante (*abhyâsa)* y un desapego siempre más radical (*vairâgya),* fe y fervor intensos. Con estas actitudes se puede empezar a escalar los ocho peldaños: dos de carácter ético (las prohibiciones y las reglas); tres pertenecientes al dominio del cuerpo (posturas, respiración y retracción de los sentidos); y tres para asegurar el control de la mente (atención fija, meditación y concentración).

La concentración (*samadhi*) se hace siempre más intensa pasando de lo externo a lo interno, de las experiencias psicológicas al reflejo del Yo en el intelecto. Poco a poco la mente se restringe adquiriendo mayor poder de penetración, la ignorancia se atenúa y con ella todos los impedimentos que la acompañan; desaparecen las impresiones residuales de las vidas anteriores (*vâsanâs*) y se debilitan las impresiones de la existencia actual (*samskâras*). Contemporáneamente aumentan la intuición (*jñana*) y la lucidez del discernimiento (*viveka*), quedando así quemadas todas las impresiones latentes y vaciado el depósito kármico.

Llega, al final, el "*samadhi* de la nube" en el cual el silencio de la mente se hace total. Ningún objeto, ninguna modificación molesta desde afuera, ningún impulso desde adentro: todo ha cesado (*nirodha*). Todas las luces se han apagado.

En medio de estas tinieblas y en la fecundidad de la nube se alumbra el Hombre verdadero (*Purusha*). Es el momento de la ruptura del vínculo que ataba el Espíritu a la materia. Las ilusiones creadas por el surgimiento del yo empírico han desaparecido, el espectador despierta de su sueño y vuelve a ser testigo impasible de la danza que sigue para otros seres en el gran teatro del mundo. Pero esto no le atañe. El "reposa en su propia forma" (IV, 34), en un estado de independencia y de suprema soledad (*kaivalya*), sin deseos, aislado también de los otros Espíritus.

El Yoga clásico y las otras ramas

Patánjali no inventó el Yoga y tampoco lo agotó. Ya existía antes y siguió desarrollándose después en distintas formas.

Sin embargo, los *Yogasutras* adquirieron un lugar privilegiado y se impusieron como el texto básico del Yoga clásico o real (*râja*), predominando sobre todos los otros. La razón estriba en el equilibrio con que los distintos aspectos del Yoga han sido tratados.

Sin duda Patánjali reinterpretó el Yoga anterior según su particular concepción filosófica, sin contradecirse, pero dejando un amplio margen a ciertas ambigüedades. Esto permitió integrar aspectos que parecen opuestos como la devoción al Señor, la valoración del cuerpo, la importancia de la acción desinteresada y de los poderes paranormales. Estos elementos existían desde tiempos muy antiguos, pero fueron tomando una mayor consistencia en los siglos sucesivos. Recién en el siglo X d.C. aparece el primer tratado sobre el Hatha Yoga, el "Yoga de la fuerza", que pone el acento en el esfuerzo por dominar las posibilidades físicas y psíquicas del hombre con el fin de trascender la enfermedad, la vejez y la muerte.

De las técnicas patánjalianas, se amplían las relacionadas con las posturas y el control de la respiración, y se añaden otras relativas a las purificaciones internas y al despertar del "poder serpentino" (*kundalini shakti*) que, remontando los varios puntos focales de la fuerza vital latente en el cuerpo sutil (*chakras*), culmina en la unión del yogui con la divinidad.

El Hatha Yoga utiliza, en gran parte, la terminología del Tantra, el "Yoga de la extensión" de los poderes del conocimiento, que encontró su teórico en Asanga (siglo VI) sobre la base de una antigua tradición. Para movilizar y dominar las fuerzas ocultas del mundo, se aconseja el uso de *mantras,* la meditación visualizada, el sonido, gestos simbólicos o una

mística erótica. La divinidad principal del Tantra Yoga es Shiva quien tiene a su trono bajo el cráneo, en el "loto de los mil pétalos".

La *jñâna* (intuición discriminativa), que ocupa una parte muy importante en Patánjali en los últimos tramos antes de llegar a la independencia, se constituyó en un movimiento aparte pero asumiendo la orientación monista del Vedanta. El Jñâna Yoga es "culto de Dios como el Yo de uno".

Su más brillante expositor fue Shánkara. Se indica un camino original en siete etapas para llegar al trance, pero autores más recientes, asumieron el óctuple sendero de Patánjali.

El Bhakti Yoga o de la "devoción total al Señor", tiene en el *Gita* y en los *sutras* de Sândilya sus textos fundamentales.

Considera el logro del *samadhi* como un fenómeno secundario y exalta la desinteresada y total sumisión a Dios.

Complemento de la *Bhakti* es el Karma Yoga o de la acción. La renuncia es una negación de la vida humana y no puede ser un remedio al sufrimiento. La acción es superior a la renuncia; se debe aprender a canalizarla adecuadamente y a transformar todo lo que uno hace en una ofrenda pura de amor. El ideal del Karma-Yoga es la inactividad en la acción, el desinterés total (*nis-kama-karma*).

Estas escuelas tienen sus peculiaridades, pero asumen muchos elementos del texto de Patánjali, que a menudo citan, comentan y adaptan. En ninguna de ellas faltan los requisitos éticos básicos (prohibiciones y reglas) y el trance, si bien con distintas interpretaciones del estado último del liberado, y de la importancia de uno y otro medio para lograrlo.

Todas aceptan la superioridad del Yoga patánjaliano por su hábil sistematización, por su amplitud y porque no se detiene en el *samadhi* consciente sino que apunta decididamente al transconsciente, como liberación definitiva de todos los vínculos.

Interpretación cristiana del Yoga

Entre las múltiples lecturas que los *Yogasutras* han recibido, no ha faltado la cristiana. Sus primeros representantes fueron los teósofos, en particular A. Besant, A. Bealey, Ch. Johnston. En sus comentarios son frecuentes las citas de textos bíblicos y las alusiones a principios cristianos.

Hay que reconocer a los teósofos un gran entusiasmo y una intensa conmoción interior. Ellos logran contagiar al lector, evitando inútiles alardes de erudición. Esto explica el éxito y la difusión de sus libros. Desafortunadamente, muchas veces se apartan del texto auténtico, las traducciones son aproximadas, las interpretaciones arbitrarias, las comparaciones no respetan la diversidad doctrinal.

Algunos investigadores han llamado la atención sobre las relaciones entre el Yoga y ciertos métodos utilizados por antiguos monjes hesicastas y practicados todavía en centros de cristianos ortodoxos en Grecia y en Rusia. Sin embargo, si bien las técnicas son fenomenológicamente parecidas, la finalidad perseguida es distinta.

En las últimas décadas se han organizado en varios países, centros teórico-prácticos frecuentados, en general, por cristianos. El estudio del texto de Patánjali era indispensable y se comprobó que muchos elementos no contrastaban con el Cristianismo. Entre ellos, la descripción de la situación existencial del hombre, los ocho grados del proceso yóguico, las etapas purificadoras y contemplativas para lograr el control de la mente, el trance y los fenómenos paranormales que lo acompañan. El estudio y la práctica de las técnicas propuestas por el Yoga enriquecieron a muchos cristianos estimulándolos a un cultivo más decidido de su vida interior, a la adopción de una meditación menos discursiva y más contemplativa, y a una integración más activa del cuerpo en los ejercicios espirituales. Fueron también una invitación a releer textos cristia-

nos que podían estar relacionados con el Yoga como la *Filocalia*, los *Relatos de un peregrino ruso*, los *Ejercicios espirituales* de San Ignacio y los escritos de San Juan de la Cruz o Teresa de Avila.

Al mismo tiempo se pusieron de relieve claramente presupuestos filosófico-religiosos muy distintos. El Cristianismo no acepta la reencarnación, el dualismo entre Espíritu y materia, ni una evolución que se desarrolla eternamente en etapas sucesivas. Afirma el comienzo del mundo por un acto creativo de Dios, aunque, dentro de esta perspectiva, sea posible una progresiva evolución de lo simple hasta llegar a formas siempre más complejas.

La personalidad humana se configura por una unión sustancial del alma con el cuerpo, fundamento de una intensa intercomunicación. La mente con todas sus operaciones, no puede ser reducida a una simple disposición más sutil de la materia. El yo empírico es un sujeto realmente existente, dotado de autonomía, aunque relativa, animado por un principio espiritual inmortal y con una personalidad distinta de la de Dios.

También el Cristianismo tiene una orientación ultraterrena y pone en el más allá la realización última del hombre, pero valora más la historia, el tiempo y las realidades humanas que considera autónomas en su orden. El mundo no será destruido por la absorción de la materia, sino renovado en una palingenesia que dará origen a "cielos nuevos y tierras nuevas" (2 Pe. 3, 13). El cuerpo mismo resucitará "en la incorrupción y la fortaleza, transformado en cuerpo espiritual" (1 Cor. 15, 42-44) para recibir, junto al alma, un premio o un castigo eternos.

La diferencia más importante entre Patánjali y el Cristianismo está en la afirmación cristiana de la existencia de un Dios en tres Personas: Ser, Pensamiento y Amor. Su esencia es la caridad; por eso crea y actúa en el mundo con su gracia,

la cual no suprime la acción humana, sino la fortalece hasta el logro del fin último. El hombre se une con un Dios personal en un diálogo de amor y en una visión "cara a cara" (1 Cor. 13, 12), sin perder su personalidad. Estamos lejos del ateísmo del Sâmkhya, del monismo del Vedanta y del Espíritu independiente y aislado de Patánjali.

En esta perspectiva las técnicas son útiles y necesarias, pero nunca determinantes. La gracia es el verdadero factor dinámico y decisivo en el último tramo. La unión con Dios no es una conquista sino un don. Quien es finito puede acercarse al Infinito, vislumbrarlo pero no entrar en él con sus fuerzas.

Estamos, pues, frente a posturas teóricas diversas, pero el Yoga, como su historia lo prueba, no está indisolublemente atado a un determinado sistema filosófico, Patánjali revistió las antiguas técnicas con el ropaje de un Sâmkhya adaptado; otros proyectaron sobre ellas una mentalidad vedantina, budista, jaina o teísta. Es posible disociar la teoría de la práctica, aislar de la atmósfera hindú un núcleo de principios y ejercicios e insertarlos en un contexto cristiano. Esto es lo que se está haciendo con éxito en muchas partes.

Comentarios y subcomentarios

Los Aforismos no son de fácil lectura por la materia tratada y particularmente por el género que representan.

La palabra *sutra* significa hilo, el elemento mínimo de un tejido.

Los *sutras* tienen dos características esenciales: usan el mínimo de palabras y están íntimamente conectados. Resumían la doctrina de un sistema y debían ser memorizados. Tienen, pues, un carácter críptico y necesitan el contexto y la palabra de un maestro para ser comprendidos.

Como todos los otros textos fundamentales, también los *sutras* de Patánjali fueron comentados distintas veces. El más

antiguo comentario (*bhâshya*), acaso el más importante, se atribuye a Vyâsa a quien la tradición hace autor del *Mahâbhârata* (siglos VII-VIII). Sigue el rey Boja (siglo XI), quien compuso "el sol de los comentarios" (*Rajamartanda*). No obstante esta honrosa definición, la obra de Boja no puede competir con la de Vyâsa, de carácter filosófico. En cambio, logra una mayor claridad en la descripción de ciertos procedimientos más específicamente yóguicos, lo que parece indicar que su autor debe haber sido, él mismo, un yogui.

Las obras de estos comentaristas tienen la ventaja de estar cerca de la fuente originaria y de reflejar más directamente la tradición india. Es posible, sin embargo, entrever, también en ellos, posturas determinadas por la influencia de otras escuelas como la del Vedânta.

Finalidad y características de esta nueva edición

Desde fines del siglo pasado empezaron a aparecer traducciones de los *Aforismos* a idiomas occidentales, primero en ediciones que incluían los comentarios y subcomentarios clásicos y después por separado.

Los teósofos hicieron mucho al respecto y sus traducciones comentadas tuvieron una larga difusión, pero no siempre favorecieron una objetiva comprensión de la obra original.

Contribuyeron también los Centros e Institutos Yoga, sobre todo los que se proponían preparar instructores. El contacto y la profundización de los *Yogasutras* se hizo indispensable. No siempre fue fácil encontrar textos que fuesen completos y accesibles. De ahí la necesidad de preparar una nueva edición con traducción y comentarios adecuados.

El fin perseguido en la traducción fue la fidelidad al idioma originario y al género literario del aforismo, conciso y categórico como los proverbios y, al mismo tiempo, la comprensión

no sólo para los especialistas sino también para un número más amplio de lectores.

Tarea muy ardua por la diversidad de épocas y culturas y por la dificultad de encontrar palabras que puedan expresar completamente el sentido de los originales. Por eso esta traducción, como todas, es sólo una aproximación.

Para el comentario, nuestra preocupación primera fue la de establecer el sentido literal. ¿Qué quiso decir realmente Patánjali? Nos han ayudado para eso, en primer lugar, los autores indios, especialmente los antiguos que pensamos más autorizados, aun con sus límites, y los mejores exégetas occidentales.

A esta finalidad crítico-textual hemos añadido otra. Muchos han observado que el sentido verdadero del texto de Patánjali es religioso y místico ya que apunta a la concentración que encuentra su más perfecta expresión en el trance o éxtasis, una experiencia claramente trascendente. Hemos intentado ser fieles a esta orientación y hacerla percibir.

Otra característica de este comentario es la preocupación de hacer notar las similitudes y las diferencias con el Cristianismo, según los principios ya expuestos. Las acotaciones son muy sobrias siendo las comparaciones muchas veces evidentes. Las hemos sugerido cuidando evitar la confusión y el sincretismo.

El Yoga clásico de Patánjali es mucho más que una gimnasia liberadora o una iniciación a la conquista de poderes paranormales. Es un desafío a pasar de la vida inauténtica a la plenitud del ser, del ego ilusorio al yo absoluto. Es el mismo mensaje de las *Upanishads*.

Su perspectiva teórica no será aceptada por todos pero el análisis de la inquietud existencial, los medios psicofísicos propuestos para lograr una concentración siempre más perfecta, no pueden dejar a nadie indiferente.

En la preparación de este comentario nos ha sido de estímulo el constante interés de alumnas y alumnos del Curso Superior de Yoga de la Escuela de Estudios orientales de la Universidad del Salvador.

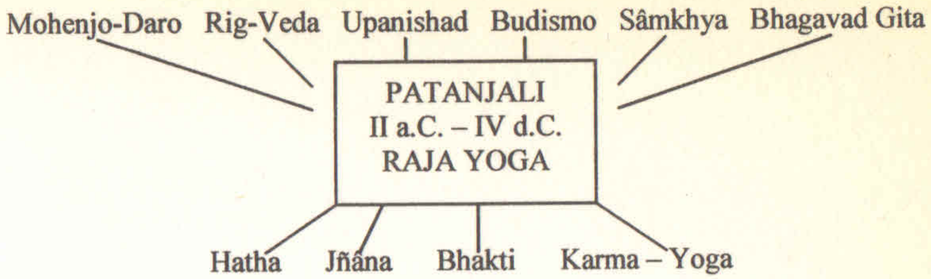
Han sido útiles también las sugerencias del Dr. Kewal Kittal Mittal de la Universidad de Delhi y del P. Gaspar M. Koelman, autor de una obra clásica sobre Patánjali, miembro del P. Ateneo de Poona, en conversaciones que fueron extremadamente interesantes.

Agradezco igualmente al Dr. José León Herrera y al Dr. Fernando Tola por haber permitido reproducir citas de sus traducciones del comentario de Boja y del *Bhagavad Gita* respectivamente.

Walter Gardini

* * *

Contexto histórico-cultural de los aforismos



SUMARIO CRONOLOGICO

2700 – 1700	Civilización del Indo (Mohenjo-Daro, Harappa)
2000 – 1000	Invasiones arias en el Norte de la India
1500 – 900	Composición del *Rig Veda*
900 – 500	*Vedas* tardíos, los *Brahmanas* y primeras *Upanishads*
566 – 486	Buddha
400 – 100	*Upanishads* medias
327 – 325	Invasión de Alejandro Magno
269 – 232	Asoka y predominio budista
190 – 100	Reinos griegos en el norte de la India (*Menandro*)
Siglo II a.C.	Patánjali, el gramático
100a.C.-100d.C.	*Bhagavad Gita*
300 – 400 d.C.	Posible redacción final de los *Yogasutras* de Patánjali
300 – 500 d.C.	*Sâmkhyakârikâ* de Ishvarakrisha
S. VII –VIII	Comentario de Vyasa
S.VIII – IX	Primeros textos tántricos
711 – 715	Los árabes conquistan el Sind
788 – 820	Shánkara y el triunfo del Vedanta
S. XI	Comentario del rey Boja a los *Yogasutras*
1030	Al-Buruni traduce al árabe gran parte de los *Yogasutras*
S. XII	Primer tratado sobre *Hatha –Yoga* de Goraknath
1175 – 1250	Ramanuja
1195	Victoria de musulmanes afganos. Sultanato de Delhi.
1556 – 1605	Reino de Akbar
1834 – 1886	Sri Ramakrishna
1862 –1902	Swami Vivekananda
1872 – 1950	Sri Aurobindo

AFORISMOS
SOBRE EL YOGA DE PATANJALI

Parte primera

La concentración de la mente (Samadhi)

Introducción

1. Ahora (empieza) la enseñanza del Yoga.
2. El Yoga es la supresión de las modificaciones de la mente.
3. Entonces el Vidente permanece en su propia naturaleza.
4. En los otros casos hay identificación con las modificaciones.

Las modificaciones mentales

5. Las modificaciones, perturbadoras y no perturbadoras, son cinco:
6. Recto conocimiento, error, imagen fantástica, sueño profundo y memoria.
7. Los elementos del recto conocimiento son la percepción directa, la inferencia y el testimonio.
8. El error es un conocimiento falso que no se fundamenta sobre la forma real del objeto.
9. La imagen fantástica es una ficción de palabras, vacía de objetividad.
10. El sueño profundo es una modificación de la mente basada sobre la ausencia de contenido.
11. La memoria consiste en no dejar que desaparezca un objeto experimentado.

El ejercicio y el desapego

12. La supresión (se consigue) mediante el ejercicio y el desapego.
13. De estos dos, el ejercicio es el esfuerzo por la estabilidad (de la mente).
14. Sin embargo, éste se torna firme cuando se cultiva durante largo tiempo, sin interrupción y con seriedad.
15. El desapego es la conciencia de autocontrol que tiene quien ha eliminado el deseo de objetos vistos y oídos.
16. Su forma suprema (se da) cuando, en virtud del discernimiento del espíritu, se logra la cesación del mínimo deseo respecto de los elementos constitutivos (de la materia).

Distintos grados de concentración

17. La (concentración) consciente es acompañada por argumentación, meditación, sensación de felicidad y sentido del yo.
18. La otra es aquella en que queda sólo una impresión latente y va precedida por el ejercicio que provoca la cesación (de los procesos mentales).

Diversas formas para llegar a la concentración

19. Para los seres incorpóreos y los que son absorbidos en la materia primordial es natural.
20. En los otros está precedida por la fe, la energía, la memoria y el conocimiento intuitivo que prepara para la concentración perfecta.
21. Está muy cercana para aquellos de intenso fervor.
22. Otra diferencia surge en razón del carácter suave, moderado o intenso (de los medios empleados)

Naturaleza y función del Señor

23. Puede conseguirse también por la entrega al Señor.
24. El Señor es un ser especial no afectado por las perturbaciones penosas, ni por el fruto de las acciones, ni por la acumulación de las impresiones latentes.
25. En él está presente, en el máximo grado, la posibilidad de la omnisciencia.
26. El es el maestro también de los primeros seres, pues no está limitado por el tiempo.

El mantra OM

27. El símbolo que lo expresa es la palabra sagrada (OM).
28. (Se necesita) su repetición continua y la meditación sobre su significado.
29. De tal manera (se logra) la adquisición de una conciencia vuelta hacia adentro y la eliminación de los obstáculos.

Obstáculos y consecuencias negativas

30. Enfermedad, apatía, indecisión, negligencia, indolencia, apego a los objetos de los sentidos, ilusión, incapacidad para la concentración, inestabilidad son los obstáculos que determinan la dispersión de la mente.
31. Acompañan a esta dispersión el sufrimiento, el malestar mental, el temblor del cuerpo y la respiración (difícil).

Medios para lograr la estabilidad de la mente

32. Para eliminar los obstáculos (se necesita) el ejercicio sobre una sola entidad.

33. Se alcanza la serenidad de la mente practicando la benevolencia hacia quien es feliz, la compasión por los que sufren, la alegría con los virtuosos y la indiferencia frente a los viciosos.
34. O bien mediante la expulsión y la retención del aliento.
35. También un proceso mental continuado ligado a un objeto (de los sentidos) determina la estabilidad.
36. O bien con vivencias serenas y luminosas.
37. O bien la mente se concentra sobre los liberados de la pasión.
38. O toma como soporte el conocimiento propio del sueño o del sueño profundo.
39. O con la meditación en lo que uno desea.
40. Su poder se extiende del átomo más pequeño a lo infinitamente grande.

La identificación y sus estados

41. Cuando las modificaciones mentales han sido detenidas, (la mente), como un cristal translúcido, logra la plena identificación con el sujeto cognoscente, con el acto de percepción o con el objeto y toma el color de lo que contempla.
42. El estado de identificación argumentativo se encuentra mezclado con los conocimientos ficticios (causados) por la palabra, el objeto y la idea.
43. El no argumentativo (se realiza) después de la purificación de la memoria, cuando la mente está como vacía de su forma y sólo resplandece (en ella) el conocimiento del objeto.
44. Con esto quedan explicados también los estados meditativo y no meditativo relacionados con los objetos sutiles.

45. La esfera de acción de lo sutil tiene como límite lo indisoluble.
46. Estos (estados) constituyen la concentración con semilla.

Efectos de la identificación no meditativa

47. En la pureza del (estado de identificación) no meditativa, (se da) la quietud espiritual.
48. Allí (se realiza) el conocimiento intuitivo aportador de verdad.
49. Su objeto difiere (del objeto) del conocimiento que proviene de lo escuchado o de la inferencia, en cuanto se refiere a entidades particulares.
50. La impresión latente producida por él impide las otras.

Concentración sin semillas

51. Cuando también ésta queda detenida, en razón de la cesación de todo, surge la concentración sin semillas.

* * *

Parte segunda:
La práctica (Sadhana)

Yoga preliminar de la acción

1. Austeridad, estudio y entrega al Señor constituyen el Yoga de la acción.
2. Este se practica para atenuar los impedimentos y realizar la concentración perfecta.

Los impedimentos

3. Los cinco impedimentos son: la ignorancia, el egoísmo, la pasión, la aversión y la voluntad de vivir.
4. La ignorancia es la fuente de todos los demás, sean ellos latentes, atenuados, intermitentes o en plena actividad.
5. La ignorancia es considerar eterno lo que es efímero, puro lo impuro, feliz lo doloroso y ver al Yo en el no yo.
6. El egoísmo es la identificación del poder de ver (Espíritu) con el acto de ver (sentidos).
7. La pasión se fundamenta en el placer.
8. La aversión se basa en el dolor.
9. La voluntad de vivir, sustentada por su propia fuerza interior, domina también en el sabio.
10. Estos (impedimentos), cuando son sutiles, desaparecen por medio de la disolución.
11. Sus manifestaciones activas se suprimen con la meditación.

La transmigración y sus efectos

12. El depósito de todas las acciones tiene su raíz en los impedimentos y causa nuevas experiencias en la vida presente y futura.
13. Mientras esta raíz exista, ella determinará la clase social, la duración de la vida y otras experiencias.
14. Todo esto tiene como fruto alegría y dolor, como consecuencia de la virtud y del vicio.

El dolor universal y sus causas

15. Para aquel que aprendió a discernir, todo es sólo dolor a causa del sufrimiento producido por los cambios continuos, la angustia, los nuevos anhelos y también por la contraposición entre la acción de los elementos constitutivos de la naturaleza.
16. Se puede y se debe evitar el dolor futuro.
17. La causa de lo que se debe evitar es la unión entre el Vidente y lo visible.

La materia, el Espíritu y sus evoluciones

18. Lo visible está compuesto de los elementos y los sentidos; su esencia es la luminosidad, la actividad y la inercia y su fin la experiencia y la liberación.
19. Las subdivisiones de los elementos constitutivos son: los diferenciados y los indiferenciados, el mero disoluble y el indisoluble.
20. El Vidente es sólo conciencia; aunque puro, conoce a través de las modificaciones de la mente.
21. La razón de ser de lo visible es sólo la de servir a Él.

22. Y continúa existiendo aunque haya desaparecido para quien ha alcanzado su objetivo, puesto que es común a otros (Espíritus).
23. La unión de la materia y del Espíritu determina la percepción de sus respectivas naturalezas y del poder de ambos.
24. La ignorancia es la causa de esta (unión).

Lucidez de discernimiento e independencia

25. De su inexistencia resulta la desaparición de la unión. Este abandono lleva a la suprema independencia del Vidente.
26. El medio para el abandono es la ininterrumpida lucidez del discernimiento.
27. El conocimiento intuitivo (se desarrolla) a través de siete etapas.
28. Cuando, mediante el ejercicio de los grados del Yoga, la impureza queda eliminada, surge el conocimiento intuitivo hasta llegar a la imperturbada lucidez del discernimiento.

Los ocho grados

29. Los grados son ocho: prohibiciones, reglas, posturas, control de la respiración, retracción de los sentidos, atención fija, meditación y concentración.
30. Las prohibiciones son: no dañar, veracidad, no robar, continencia, no poseer.
31. Cuando no (están) limitadas por clase social, lugar, tiempo y circunstancias y se extienden a todos los casos posibles, constituyen el gran voto.
32. Las reglas son: limpieza, serenidad, disciplina, estudio, entrega a Dios.
33. Para vencer las inclinaciones negativas hay que meditar en los ideales contrarios.

34. Las inclinaciones negativas son: violencia, mentira, robo, incontinencia, codicia. Pueden ser realizadas por acción directa, por una orden o por aprobación. Precedidas por la avidez, la ira, y el ofuscamiento pueden estar presentes en grado leve, mediano o intenso. Sus frutos son: infelicidad e ignorancia interminables. Por eso hay que aplicarse con la meditación en sentido contrario.

Abstinencias

35. Quien está firmemente establecido en el no dañar, aleja de su presencia toda enemistad.
36. Quien está firmemente establecido en la veracidad, asegura a sus palabras un resultado infalible.
37. Quien está firmemente establecido en el no robar, tiene todos los tesoros a su alcance.
38. Quien está firmemente establecido en la continencia, obtiene energía.
39. Quien está firmemente establecido en el no poseer, despierta al cómo y al porqué de la vida.

Reglas

40. Por medio de la limpieza se logra indiferencia hacia la vida corporal y discreción en las relaciones con los demás.
41. De la pureza mental derivan: luminosidad del intelecto, alegría de ánimo, concentración, control de los sentidos, y capacidad para contemplar el Yo.
42. De la serenidad deriva una felicidad inigualable.
43. De la austeridad, la destrucción de las impurezas, la perfección del cuerpo y de los sentidos.
44. Del estudio, la unión con la divinidad personal.
45. De la entrega al Señor, la perfección de la concentración.

Postura

46. La postura debe ser estable y cómoda.
47. Mediante una relajación del esfuerzo y la contemplación del infinito.
48. De ahí la cesación absoluta de la perturbación de los pares de opuestos.

Control de la respiración

49. Logrado esto (sigue) el control de la respiración que tiende a la suspensión de los movimientos de inhalación y de exhalación.
50. La respiración, según sus modificaciones, es extrema, interna, o puede ser prolongada y sutil.
51. El cuarto grado consiste en la superación de la esfera de lo externo y lo interno.
52. Así queda rasgado el velo que cubre la luz.
53. Y aparece la capacidad de la mente para la concentración.

Retracción de los sentidos

54. Cuando los sentidos se apartan de sus objetos y casi asumen la forma propia de la mente, se logra la retracción.
55. Y el dominio absoluto de los órganos sensorios.

Parte tercera:
Los poderes (Vibhuti)

Atención, meditación y concentración

1. La atención es la fijación de la mente en un solo punto.
2. La meditación es la atención constante en el objeto presente en la mente.
3. Esta, cuando sólo hay conciencia del objeto contemplado como si la forma propia de la mente desapareciera, se transforma en la concentración.

La concentración perfecta

4. Las tres, tomadas juntas, constituyen la concentración perfecta.
5. De su conquista, el resplandor de la conciencia superior.
6. Su aplicación, por etapas.
7. Estas tres son internas respecto de las anteriores (etapas).
8. Sin embargo, externas con respecto a la concentración sin semilla.

Transformaciones de la mente

9. Cuando desaparecen las impresiones latentes (de la experiencia ordinaria) y surgen las de la cesación, la mente se transforma en ellas y así se produce la transformación en la cesación.
10. Su fluir se hace uniforme debido a la impresión latente.

11. Cuando se elimina la dispersión y se produce la atención, se verifica la transformación de la concentración.
12. Además, cuando las impresiones reprimidas y las que surgen son iguales, se realiza aquella transformación de la mente llamada fijación en un punto.

Transformaciones en el cosmos

13. Con esto quedan explicadas las transformaciones de las formas constitutivas, las características temporales, y las diversas condiciones, en los elementos y en los sentidos (el mundo entero).
14. La sustancia es lo que resulta relacionado con las propiedades en reposo, en actividad o indefinibles.
15. La causa de la diversidad de las modificaciones de las formas es la diversidad de las consecuencias.

Los poderes paranormales

16. Por la concentración perfecta sobre las tres transformaciones (se logra), el conocimiento del pasado y del futuro.
17. Practicando la concentración perfecta sobre el sonido de la palabra, su significación y la idea correspondiente –tres aspectos que ordinariamente se mezclan en recíproca superposición- (se logra) el conocimiento de los sonidos emitidos por cualquier ser viviente.
18. Por la concentración perfecta sobre las impresiones latentes, (surge) el conocimiento de las vidas anteriores.
19. Y (por la concentración) sobre los signos externos (se da) el conocimiento de los hábitos mentales de los otros.
20. Pero no el contenido por no haber sido el objeto (de la concentración)

21. Practicando la concentración perfecta sobre la forma del cuerpo, desaparece la perceptibilidad de ella, y al no existir ya un contacto directo con los ojos, el cuerpo se torna invisible.
22. Por el mismo proceso también los sonidos dejan de oírse.
23. La acción puede ser activa o latente. Por la práctica de la concentración sobre ella o por los signos premonitorios, se conoce el momento de la muerte.
24. Practicando la concentración perfecta sobre la amistad y otros sentimientos, se logran los poderes (correspondientes).
25. Sobre los poderes (de animales), la fuerza del elefante y de otros.
26. Se logra el conocimiento de las cosas pequeñas, sutiles, escondidas y lejanas aplicando a ellas la luz interior.
27. De la concentración sobre el sol, el conocimiento de los espacios cósmicos.
28. Sobre la luna, la disposición de las estrellas.
29. Sobre la estrella polar, el conocimiento de los movimientos (de ellas).
30. Sobre el ombligo, el conocimiento de los movimientos del cuerpo.
31. Sobre la cavidad de la garganta, la cesación del hambre y de la sed.
32. Sobre el conducto llamado "tortuga" la firmeza.
33. Sobre la luz de la cabeza, la visión de los perfectos.
34. O, gracias a la intuición, (el conocimiento de) todo.
35. Practicando la concentración perfecta sobre el corazón, la percepción de la mente.
36. La experiencia humana comienza cuando se confunde al Espíritu con la luminosidad del intelecto aunque en realidad son totalmente distintos. Aplicando la concentración perfecta a lo que existe para su propio fin, surge el conocimiento del Espíritu.

37. De ahí nacen la intuición y el oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato (supernormales).
38. Estos son poderes eficaces en la experiencia ordinaria, impedimentos en la concentración.
39. La mente puede penetrar en un cuerpo ajeno cuando se debilita la causa de la atadura y se conocen sus movimientos.
40. Por medio del dominio del aliento vertical (se logra) no hundirse en el agua, las ciénagas, las espinas y el poder de la ascensión.
41. De la conquista del aliento regulador, un fuego brillante.
42. Practicando la concentración sobre la relación entre el éter y el oído, (se logra) un oído transfísico.
43. Practicando la concentración sobre la relación entre el cuerpo y el éter y fijando la mente en livianos copos de algodón se logra el desplazamiento por el espacio.
44. La modificación que se forma fuera del cuerpo de una manera no artificial, se llama el gran estado incorpóreo y destruye todos los velos que cubren la luz.
45. Por la concentración sobre la densidad, la naturaleza propia, la sutileza, la inmanencia y la finalidad de los objetos (se logra) el dominio de los elementos
46. Sigue, entonces, la adquisición de los poderes físicos, como la capacidad de volverse pequeño, la perfección del cuerpo y la ausencia de impedimentos a sus funciones por los elementos constitutivos.
47. La perfección del cuerpo consiste en la belleza, la gracia, la fuerza y solidez diamantina.
48. Por la concentración sobre el poder de percepción, la naturaleza propia, la individualidad, la inmanencia y la finalidad, se logra el dominio de los sentidos.
49. Sigue la velocidad del pensamiento, la independencia de los sentidos y la conquista de la naturaleza primera.

Poderes e independencia

50. Sólo del puro discernimiento de la diferencia entre el Espíritu y la luminosidad del intelecto, surge la supremacía sobre todos los estados de la existencia y la omnisciencia.
51. Por el desapego también de todo esto, quedan destruidas las semillas de las ataduras y sigue la independencia.
52. Hay que destruir el apego y el orgullo ante las tentaciones de parte de "seres superiores", ya que se corre el riesgo de recaer en el mal.
53. De la concentración sobre el instante y la sucesión, procede el discernimiento y el conocimiento experimental.
54. De aquí resulta el conocimiento de la distinción entre dos cosas semejantes que no pueden ser diferenciadas por especie, característica y lugar.
55. La sabiduría discriminativa es liberadora y se extiende a todas las condiciones de una manera simultánea.
56. Cuando la luminosidad del intelecto y el Espíritu llegan a igual pureza, se da la independencia total.

Parte cuarta:
La independencia (Kaivalya)

Origen de los poderes

1. Los poderes provienen del nacimiento, del uso de hierbas, de fórmulas mágicas, del ascetismo y de la concentración.

Transformaciones y transmigración

2. La transformación de una forma a otra proviene del fluir de la naturaleza.
3. La causa accidental no es productora real de estas transformaciones, sino sólo destruye los obstáculos como en el caso de un campesino.
4. Las mentes creadas proceden sólo del sentimiento de la individualidad.
5. Unicamente la mente natural mueve la actividad de las otras mentes.
6. Entre ellas, sólo la nacida de la meditación no acumula impresiones latentes.

Leyes internas del proceso de transmigración

7. Las acciones del yogui no son ni blancas ni negras; las de los demás son de tres especies.
8. De las impresiones subliminales producidas por éstas, se manifiestan sólo las que se encuentran en condiciones favorables.

9. La relación de las impresiones latentes con sus efectos no se interrumpe, no obstante las separaciones de clase, espacio y tiempo.
10. Estas son sin principio, siendo el deseo de vivir, eterno.
11. Y pueden cesar de existir si se destruye la conexión entre causa y efecto, sustrato y soporte que determina su mantenimiento.

El tiempo y sus fases

12. El pasado y el futuro existen según su propia naturaleza (en el presente) aunque su actualización se realice en fases temporales distintas.
13. Estas son manifiestas o sutiles y tienen como esencia a los elementos constitutivos de la materia.
14. La unicidad de los objetos se debe a la unidad de las transformaciones de los elementos constitutivos.

Origen de las ideas

15. Aunque los objetos sean iguales, son percibidos de distintas maneras porque las mentes son diferentes.
16. Los objetos no dependen de la percepción de la mente, pues, ¿qué pasaría con ellos cuando no fuesen conocidos por aquella mente?
17. Un objeto es conocido o no conocido, en la medida en que la mente esté teñida por él
18. Las modificaciones de la mente son siempre conocidas por el Espíritu que es su dueño y es inmutable.
19. La mente no se ilumina a sí misma porque es perceptible.
20. Y no es posible que conozca a los objetos y a su propia forma al mismo tiempo.

21. Si fuese perceptible por otra mente tendríamos que suponer una secuencia de intelecciones que se extenderían al infinito y la confusión de los recuerdos.
22. La conciencia pura e inmutable deviene consciente de su propio conocimiento cuando la mente adopta su forma.
23. La mente teñida por el Vidente y lo visible lo comprende todo.
24. Aunque impulsada por innumerables deseos, la mente obra al servicio del otro ya que se comporta a la manera de un compuesto.

Ultimas etapas hacia la independencia total

25. Para quien ha visto la diferencia (entre el Espíritu y la mente) cesa todo deseo de meditación sobre el ser del yo.
26. Entonces la mente se orienta hacia la discriminación y se hace proclive a la independencia.
27. Con intermitencia aparecen otras ideas provenientes de las impresiones latentes.
28. Su destrucción es semejante a la de los impedimentos conforme a lo que se ha dicho antes.
29. En el que trabaja sin apego, incluso respecto a la iluminación, surge el conocimiento discriminador más alto y la concentración "nube de virtud".
30. De ahí la abolición de los impedimentos y del resultado de las acciones.
31. Entonces el conocimiento, purificado de todo impedimento y contaminación, se hace infinito y queda muy poco por conocer.
32. Termina, en este momento, la secuencia de las modificaciones de los elementos constitutivos de la naturaleza habiendo cumplido su objetivo.

33. La secuencia se contrapone al instante y es perceptible sólo al término de las modificaciones.

La independencia total

34. La independencia es la disolución de los elementos constitutivos de la naturaleza, vacíos ya de finalidad para el Espíritu. O también el poder de la Conciencia reposando en su propia naturaleza.

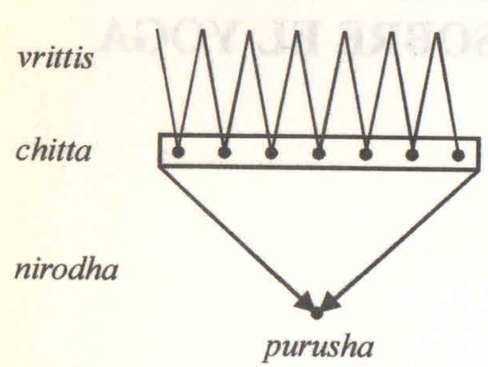
COMENTARIO A LOS AFORISMOS SOBRE EL YOGA

CARACTERISTICAS DE LA MENTE EN RELACION AL ESPIRITU

FUNCIONES DE CHITTA

Chitta	*buddhi:*	intelecto	— intuiciones
	ahamkâra:	voluntad	— sentido de individualidad
	manas:	percepción	— emociones

ESTADOS DE CHITTA



	inestable		ego	múltiple	
	confusa			material	
	distraida			exterior	
				voluble	
	concentrada		Yo	unificado	
	controlada			espiritual	
				interior	
				estable	

CHITTA Y PURUSHA

chitta	pensamientos voliciones sensaciones	tiempo espacio multiplicidad	esclavitud ignorancia
purusha	ser inteligencia	eternidad unfinidad unidad	libertad total autotransparencia

Qué es el Yoga

El Yoga es el firme control de los sentidos. El hombre, entonces, no es más víctima de inquietudes. El Yoga pues, es el comienzo (de una vida nueva) y el fin (de todas las perturbaciones).

***Katha Upanishad,** II, 6, II*

El Yoga fue definido por el *Bhagavad Gita* como "la habilidad en la acción" y "el equilibrio de la mente"[1] Patánjali se acerca más a esta última definición y expresa claramente su postura en los comienzos de los *Aforismos.*

El Yoga es la supresión de las modificaciones de la mente.
Entonces el Vidente permanece en su propia naturaleza.
En los otros casos hay identificación con las modificaciones (I, 2-4).

Por "mente" (chitta) se entiende la conciencia o psique con sus tres elementos: las sensaciones que reciben la influencia de todo lo que está afuera, la inteligencia que elabora lo que fue transmitido y la autoconciencia o el sentido de la propia

[1] Yoga viene de la raíz sánscrita yuj que significa "Poner bajo yugo", "unir" y tiene muchas variantes en idiomas indoeuropeos como el latín (jugum), el italiano (giogo), el castellano (yugo) el inglés (yoke). El gramático indio Pañini la pone en relación también con la raíz yuja en sentido de concentración (samadhi) S.N. Dasgupta rechaza esta opinión (*Yoga Philosophy*, pp. 44-47).

individualidad con sus tendencias incomunicables. Esta naturaleza cognoscitiva individualizada permite al hombre vivir, conocer, evolucionar o, también, alienarse.

La conciencia se caracteriza por continuos procesos mentales o modificaciones (vritti) porque la mente toma la forma del objeto que percibe modificándose. La metáfora más comúnmente usada es la de las olas que, con sus agitados movimientos, perturban la superficie del lago y esconden la visión de lo que yace en el fondo.

Debido a los estímulos de los sentidos, la mente se encuentra en un continuo estado de excitación que distrae y confunde. Se vuelca hacia las realidades materiales que más impresionan y más son accesibles y se identifica con ellas: el cuerpo, las riquezas, los honores, el poder. Absolutiza lo que es relativo y se cosifica. Ya que todos estos bienes son pasajeros y no pueden ofrecer ninguna garantía de seguridad, se vuelve inestable, mariposeando de un lado al otro.

Como en el mito de Platón, el ser humano se halla cautivo en las tinieblas de la caverna dando espaldas al sol. Esta actitud extravertida es alienante. El imán cubierto de polvo pierde toda su fuerza; la perla hundida en el barro no luce; el cachorro de tigre criado entre cabras no tiene más conciencia de su verdadera naturaleza. Estas son todas imágenes utilizadas por los comentaristas de la India para significar la pérdida de identidad del Yo, el olvido del Ser, la huida del centro a la periferia.

Causa de estos trastornos, raíz de todos los errores, es la mente. Es ella que introduce los objetos exteriores y los valora. Ella prepara las imágenes con que tiene al Espíritu cautivo y lo ofusca.

La fuente luminosa, yacente en el fondo del lago, se vuelve invisible con motivo de las olas que agitan la superficie; se

fragmenta y se confunde con ellas. Los procesos mentales impiden la manifestación del Espíritu y lo disfrazan con realidades finitas, ilusorias y engañosas.

Es un equívoco funesto que determina una progresiva involución y alienación. De la misma manera que un animal atado a un árbol puede moverse sólo según el largo de la cuerda o cadena que lo tiene preso, así el hombre puede actuar con mayor o menor libertad según los estados psíquicos producidos por la actividad mental.

Hay que romper esa espiral y estas ataduras y el punto neurálgico es otra vez, la mente.

La mente esclaviza pero puede también liberar. Cambiando los procesos mentales se cambia al hombre. Las imágenes mentales deben volverse progresivamente más sutiles, tranquilas y transparentes para que puedan reflejar la Realidad última, el Espíritu, y transformarse en ella.

Las técnicas del Yoga tienden a esto.

El "Vidente", como se aclarará más adelante, es el "hombre verdadero", el Espíritu (Purusha). Cuando no existan más imágenes dispersivas, en el perfecto control de la mente, en la concentración total, el Espíritu se asomará en todo su esplendor haciéndose autotransparente. Permanecerá en su propia naturaleza, libre de ignorancia, el dolor y todas las limitaciones del tiempo y del espacio.

Esta recuperación del Ser es el fin último que el Yoga persigue. Es el comienzo de una nueva vida.

Mérito de Patánjali es haberlo presentado desde el comienzo. Los ideales mueven al hombre y los sacrificios se afrontan con coraje, serenidad y facilidad en la medida en que un móvil adecuado ocupa y atrapa la conciencia. Mirando la cima de la montaña el alpinista arriesga su vida.

La ardua técnica de desprendimiento que los aforismos

presentan no se justifica por sí misma; sólo apunta a la liberación del Yo de los desequilibrios de la existencia inauténtica [2].

[2] A menudo el Yoga de Patanjali se define empleando el segundo aforismo "supresión de las modificaciones de la mente" (chitta-vritti-nirodhah), pero esta es sólo la parte negativa.
Habría que anadir su verdadera finalidad que es "el permanecer en la propia naturaleza" (svarupa).

PARTE PRIMERA

INQUIETUD EXISTENCIAL Y TRANSMIGRACION

Cada uno está solo,
en el corazón de la tierra,
traspasado por un rayo de luz
y, en seguida anochece.

(Salvador Quasimodo)

El dolor universal y sus causas

Punto de partida del Yoga es la constatación del sufrimiento que reina en el hombre y en el mundo. Los sistemas filosóficos y religiosos presentan diversas propuestas para una solución de la inquietud existencial. También el Yoga se ofrece como un camino hacia la liberación y por eso enfrenta, desde los comienzos, la vida de todos los días. ¿Qué encuentra?

> ***"Para aquel que aprendió a discernir (el sabio) todo es sólo dolor a causa del sufrimiento producido por los cambios continuos, la angustia, los nuevos anhelos y, también, por la contraposición entre las actividades de los elementos constitutivos de la naturaleza" (II, 15).***

Este aforismo es el reflejo de las palabras puestas por Buda como punto de partida de su doctrina. La afirmación es absoluta: todo es dolor, todo es perecedero. Patánjali reconoce, en otros pasajes, la existencia de "vivencias serenas y luminosas", "alegrías", "sensación de felicidad" (I, 17.33.36; II, 14.16.42.18; III, 24), pero estos factores positivos son el fruto de la práctica del Yoga. El dato fundamental para todo ser humano es el dolor en sus manifestaciones internas y externas, físicas, morales y espirituales.

El aforismo presenta las causas remotas de donde proviene y nos da una acabada descripción fenomenológica del estado conflictivo de la condición humana.

El hombre, ser temporal

El dolor es, en primer lugar, consecuencia de "cambios constantes". El hombre es un ser temporal. Vive en el tiempo sujeto a un antes y un después. En realidad, lo que existe es sólo el presente: el pasado es un recuerdo y el porvenir una esperanza. Sólo en un punto la rueda está en contacto con la tierra.

En su constante correr, el instante presente se autodestruye y destruye todo lo que encuentra. El tiempo hace que los seres existan pero, contemporáneamente, los lleva a la aniquilación. "Siendo dejamos de ser; estando nos vamos" (H. Armani). Vivir en el tiempo es estar en la mutación. El cambio es tan rápido, el hombre común está tan hundido e identificado con él, que piensa vivir eternamente y estar como sobre una tierra no sujeta a ningún movimiento. En tal sentido planea y construye su vida pero nada de lo que toca y ve es estable.

La imagen clásica, tan común en la India, es la del río. Las aguas fluyen arrastrando todo en su corriente. "El agua que ahora estoy tocando, escribe Leonardo, es la última que pasó y la primera que está llegando". Nadie puede detener ese fluir constante. Todo se transforma en pasado, en algo irreparable, irreversible, mientras el futuro está delante del hombre, imprevisible, con sus interrogantes indescifrables. Nadie puede quedarse en la juventud, la edad madura, la salud, la felicidad o en cualquier otro bien. El tiempo envenena y contamina todo lo que toca, como la serpiente que se muerde la cola, otro símbolo utilizado en la India, y que reduce a la nada todo lo que encierra.

El hombre, ser angustiado

En la medida en que el hombre toma conciencia de su temporalidad, y sólo él lo puede hacer a diferencia de los animales que sólo viven en el tiempo cósmico, se transforma en un

ser angustiado. Experimenta que "no hace pie"; es una flor que se marchita muy rápidamente. Siente que a nada puede aferrarse porque todo se encuentra en su misma situación. (Abriendo sus ojos se ve como suspendido en el vacío, sin ningún punto de apoyo): el terreno falta bajo sus pies, los ideales más queridos se desvanecen. Todo aparece como un sueño, fantasmas que se pierden en la nada.

La filosofía subyacente al Yoga, a diferencia de otras corrientes del pensamiento hindú, afirma la realidad de todo el mundo sensible, pero una realidad relativa que no puede satisfacer las exigencias íntimas del hombre.

Seres queridos, honores, dinero, placeres, pueden ofrecer instantes de felicidad, pero todo está sujeto al cambio y a la inseguridad. La fama se transforma rápidamente en humo; el dinero determina a menudo dependencias alienantes; los placeres pasan rápido; los amigos pueden traicionar, la potencia es inestable. Aunque todo parezca seguir bien, sin dificultades, la muerte está siempre al acecho. Patánjali habla de la muerte como de una realidad que debe ser concientizada. (III, 23). Reconoce, sin embargo, que esto no es fácil pues puede inspirar temor también en los sabios (II, 9). La muerte, en realidad, se presenta como algo absurdo y misterioso. Es el límite absoluto, el más grande desafío lanzado al espíritu humano y a la vida.

Soberana de todo lo que existe, prueba, de la manera más inobjetable, que los valores terrenales sobre los cuales los hombres quieren fundamentar su vida son inestables. Tarde o temprano todos deben hacer esta experiencia. La muerte arrastra todas las ilusiones: es la imposibilidad de las posibilidades. Esta es la razón más honda, generalmente inconsciente, de la angustia del hombre.

El hombre, ser ansioso

La angustia está acompañada por "los nuevos anhelos": la tercera característica de la inquietud existencial. El hombre es un ser anhelante. Se ve limitado pero no coincide con sus límites, sean estos materiales o espirituales. Se experimenta inacabado y proyectado continuamente fuera de sí mismo hacia algo que nunca puede lograr. Jamás puede tener la totalidad en el presente.

Anhela la verdad pero cuanto más conoce, más ignorante se siente. La sombra del misterio individual y cósmico se agranda.

Ansía la bondad pero, aparte de las dificultades que puede encontrar para acercarse a ella, sus logros son siempre limitados e imperfectos. Los santos se experimentan pecadores. Quien más se acerca a la luz, más ve las manchas, más advierte el contraste entre el bien perseguido y las realizaciones diarias.

Busca la belleza pero el mundo de lo sensible es incapaz de reflejar adecuadamente el resplandor del infinito. Los grandes artistas son los que más han experimentado cuánto sus obras se alejaban del ideal que ellos perseguían. Después de largos años de trabajo, Leonardo al morir, deja inacabada en su habitación, la "Gioconda": es la rendición frente a lo inexpresable.

En todos los ámbitos existe una desproporción insalvable entre lo que el hombre desea y los resultados de sus acciones. Esto prueba, por un lado, la finitud de todo lo que le rodea y por el otro la exigencia hacia el absoluto que caracteriza al ser humano. Nada de lo que puede hacer o poseer calma su sed y su hambre, como en el suplicio de Tántalo. Jamás puede detenerse satisfecho: siempre algo lo empuja hacia delante, hacia la totalidad. Esta es su grandeza y su miseria, la causa de su continua insatisfacción y de sus siempre "nuevos anhelos".

Los conflictos internos del hombre

La cuarta manifestación del dolor humano es "la contraposición entre las actividades de los elementos constitutivos de la naturaleza". En su misma esencia el hombre es un ser conflictuado. La parte psicofísica de que se compone está constituida de tres elementos en lucha constante: el luminoso o inteligente, el activo y el pasivo (II, 18). Son las *gunas* o cuerdas que tejen la materia y de las cuales se hablará más adelante. Cada ser recibe un condicionamiento determinado por uno u otro de estos elementos. Existen también condicionamientos del ambiente en que uno debe vivir.

De ahí las tensiones entre el bien y el mal, el espíritu y la materia, entre lo que uno desea hacer y las presiones de la sociedad. Hay que elegir entre fuerzas opuestas, pero aun las elecciones mejores que favorecen nuestra realización comportan límites y renuncias.

Nadie puede estar existencialmente en todas partes, o sin tener que optar. Al escoger una profesión, un estado, una mujer, un lugar de residencia, se crea un determinado tipo de vida y se excluyen a otros que pueden tener en sí preciosos aspectos positivos. En lo desechado siempre hay elementos de bondad que no se encuentran en lo preferido. Elegir es fijarse, renunciar, quedando para siempre la insatisfacción de no tener lo que esté fuera del límite autoimpuesto. Cada elección es siempre imperfecta, condicionada por los límites personales o del ambiente. Por otro lado, nadie puede rehusarse a tomar partido: el no elegir ya es en sí una decisión, la peor de todas. De estas antinomias de la libertad nacen las contraposiciones, internas y externas, que conmueven al ser humano.

Malestar social

Si de un análisis de los individuos se pasa al de la sociedad, las conclusiones no mejoran. El hombre intenta quebrantar su

soledad y busca en la comunión con otros, un medio para salir de su angustia. La familia, las comunidades, ofrecen un cierto alivio, pero los problemas fundamentales quedan inmutables. Todos los que componen la sociedad poseen la misma finitud constitutiva del ser humano singular; todos están en camino hacia la muerte, insatisfechos y angustiados. En la comunidad se proyectan, agrandados, los conflictos individuales: ambiciones, celos, odio, lucha por el poder.

Este aspecto figura poco en los *Aforismos* pero constituye el tema central de otro texto clásico del Yoga, el *Bhagavad Gitâ,* cuyo protagonista, el guerrero Arjuna, es el símbolo del hombre abrumado por la angustia, tironeado entre opuestas exigencias, impotente frente al mal que predomina en el mundo.

La actitud del sabio

El Yoga invita a tomar conciencia de una manera adulta y responsable de esta realidad tan común como desconcertante. Patánjali afirma que sólo lo puede hacer "el sabio". Frente al dolor son posibles actitudes equivocadas e infantiles)

Algunos prefieren aturdirse. Son como un enfermo que no quiere mirar sus males y evita el diagnóstico. Se aferran al rayo de luz, a instantes de alivio y los eternizan. Tienen miedo de pensar que todo tendrá un fin y se engañan buscando paliativos en la acción, lo exterior, el consumismo. Se dejan vivir, arrastrados como objetos, por el tiempo cósmico que ellos no concientizan.

Cuando llega el momento de la rendición de cuentas –y nadie puede escapar- estas mismas personas toman otra postura equivocada: la rebelión. Se hunden aplastados bajo un peso para ellos excesivo e imprevisto. El sufrimiento ha llegado y ha barrido todas las ilusiones revelando la cara de una realidad que ellos querían enmascarar. Entonces, protestan porque

quieren imponer sus leyes de vida y no aceptar las que sido establecidas, que son inmanentes al ser.

Otros se resignan. Aceptan el dolor como una fatalidad que no pueden eludir. Falta en ellos cualquier esfuerzo para intentar sacar conclusiones de su dolor, darse cuenta de su acontecer, investigando sus raíces. Siguen adelante, pacientes y resignados, como un burro, bajo los golpes del destino adverso. Indudablemente esto es algo más que una rebelión histérica, pero no es todavía una postura adulta.

(El Yoga aboga por una conciencia alertada y una visión realista: aprender a enfrentar con sabiduría al dolor, hacerse instruir por él, sacar provecho de las lecciones que nos puede dar. En realidad es una luz que permite conocer y aclarar el misterio de la vida. Como escribió Unamuno: "es nuestra inevitable toma de contacto con la realidad" es decir con la finitud del ser humano. Sólo quien acepta libremente al dolor como a un maestro puede, a través de él, crecer, crear y elegir los valores más auténticos [1].)

---

[1] El autor occidental que con más profundidad y poesía ha tratado el tema del hombre, de sus límites y de sus dolores es Pascal. Ver sobre todo sus Pensamientos n. 84-91 y 255-282. Sólo unas citas: "La grandeza del hombre está en que se conoce a sí mismo como miserable" (255). "Apetecemos la verdad y no hallamos en nosotros más que incertidumbre. Buscamos la felicidad y no encontramos más que miseria y muerte. Sin embargo somos incapaces de no apetecer la verdad y la felicidad. Este deseo se nos ha dejado tanto para castigarnos como para hacernos sentir dónde hemos caído (270)". Son acentos típicamente agustinianos retomados por los filósofos existencialistas. Muchos textos de la Biblia se acercan a este aforismo. Algunos salmos, el libro de Job, el Eclesiastés, el Nuevo Testamento, describen la temporalidad, la angustia humana, el desarraigo interior casi con las mismas palabras. El mismo tema vuelve con insistencia en la literatura de todos los tiempos. Un sinnúmero de poetas orientales y occidentales han cantado la "mentira" de los placeres, la insatisfacción el hombre, la impermanencia del mundo que se acaba como "un puro sueño" o como "una comedia insustancial sin dejar huella".

La perspectiva es pues, positiva. En el contexto general de los *Aforismos*, el dolor no es el fin de la experiencia humana, es sólo un punto de partida. Aunque sea una necesidad cósmica, resultado de los elementos constitutivos del ser humano,

se puede y se debe evitar el dolor futuro (II, 16).

Existe una cuota de dolor que todos deben pagar, directa consecuencia de sus errores y de su conducta equivocada. Este condicionamiento no debe ser interpretado de una manera fatalista. El hombre no pierde su libertad y tiene posibilidad de evitar todo lo que podría empeorar su situación presente y de poner las premisas de un porvenir mejor. Nadie que diga: "no puedo". "Aun aquellos que han nacido en un ambiente de pecado, las mujeres, los comerciantes y los intocables también, todos ellos alcanzan la meta suprema"(*Gita* 9, 32). A esto tiende el Yoga.

Patánjali es muy explícito: "se puede y se debe". Cada uno tiene que comprometerse a construir un porvenir más feliz y romper el cerco que le rodea.

Los cinco impedimentos (II, 3-11)

La situación conflictiva de la existencia se agrava por la presencia de cinco elementos negativos: la ignorancia, el egoísmo, la pasión, la aversión y la voluntad de vivir (II, 3). El Yoga los llama *klesas,* es decir "manchas", "perturbaciones penosas", "impedimentos". Son propensiones que actúan en el interior de cada ser humano, ocultan al Espíritu y contribuyen a atar la existencia a lo efímero y a lo ilusorio.

Los impedimentos pueden ser:

"latentes, atenuados, intermitentes o en plena actividad" (II, 4).

Los primeros quedan en estado de reposo en el fondo de la psique, los atenuados se hallan en los que practican el Yoga en una forma limitada. Los intermitentes aparecen alternativamente, mientras que los últimos no encuentran ningún límite a su actuación. Son los más peligrosos.

4. La ignorancia es la fuente de todos los demás

Los pensadores hindúes consideran a la ignorancia (*avidyâ*) como el impedimento fundamental, el "campo de acción" y el "terreno fecundo" en que todos los otros nacen y se desarrollan. En realidad éstos no son más que transformaciones de aquella causa primordial, la persistente ilusión de que los valores perecederos de la existencia puedan llegar a convertirse en una fuente de felicidad permanente.

En el Vedanta se la califica como *maya* , que es , en primer término, la energía, el poder a través del cual lo invisible se manifiesta, lo incondicionado se hace condicionado, lo infinito se fragmenta en la creación proyectándose en un sinnú-

mero de entidades. Por efecto de este poder, el mundo se llena de objetos y seres que no tienen existencia en sí mismos, ni autonomía. Son manifestaciones de un principio absoluto. Como por encantamiento el hombre los considera reales en sí y se detiene en ellos. El poder que antes se manifestaba ahora se esconde. La *maya* se transforma en el gran velo de la ilusión que cubre la percepción de la esencia última, que puebla el desierto árido y seco de muchos frescos oasis. Es ella la que ata al hombre e impide su vuelo hacia el Yo real.

5. Ignorancia es considerar eterno lo que es efímero, puro lo impuro, feliz lo doloroso y ver al Yo en el no yo.

De esa definición clásica se desprende que no se trata de una simple falta de conocimiento de orden natural o simplemente metafísico y técnico. Estamos en el ámbito moral. Un gran erudito no es necesariamente un sabio.

La base de la ignorancia es el gran equívoco entre Ser y no ser, la incapacidad en distinguir lo finito de lo infinito. Prisionero de los sentidos o de la simple razón lógica, el hombre no va mas allá de lo que ve, toca, oye. Pierde así el conocimiento de su propia naturaleza y del principio último.

Eterniza lo que es temporáneo. No ve las manchas producidas por las limitaciones de los tres elementos constitutivos de la naturaleza y toma lo impuro como puro. Persigue la felicidad en efímeros placeres, fuentes de sufrimientos.

Poco a poco el Yo Absoluto se autolimita, se cosifica, identificándose con lo que es extraño, heterogéneo a él.

La ignorancia es pues, la pérdida de la identidad, el olvido del Ser. No se ven más las cimas de las montañas y los horizontes infinitos. El hombre procede como en las tinieblas, a tientas, fácil víctima del error. Según la imagen clásica de la India, ve una soga y la toma como una serpiente. Capta "el esto en lo que no es esto" (Shánkara), y se le aparece "la naturaleza de Aquello en la naturaleza de lo que no es Aquello" (Padmapâda).

Todo se realiza a causa de un engaño. El Ser supremo ha reflejado algo de su belleza, verdad y bondad en toda la creación. Estos fragmentos tienen como finalidad hacer más liviana la peregrinación del hombre en el mundo y empujarlo hacia la luz total y definitiva.

Desafortunadamente muchos quedan atrapados por esas luces parciales esparcidas en las criaturas y se detienen en ellas transformando los medios en fines, la sombra en realidad, la imagen en sustancia[2].

6. El egoísmo es la identificación del poder de ver (Espíritu) con el acto de ver (sentidos)

En la medida en que el velo de la ignorancia se hace más fuerte y denso, aumenta la intensidad del vínculo con los vehículos materiales del cuerpo. La Realidad última se aleja siempre más de la perspectiva humana y se yergue el ego en toda su fascinación.

Surge y se acrecienta el sentido de un existir temporal autónomo y personal, el egoísmo (*asmitâ*=conciencia del yo, egoicidad).

El egoísmo es la identificación del Espíritu ("el poder de ver") con los instrumentos de percepción ("el acto de ver").

---

[2] La ignorancia es algo que cubre la luz del Espíritu, está conectada con la *hybris* (soberbia) y la concupiscencia (II, 6-7) y actúa desde toda la eternidad junto con las impresiones latentes (IV, 10). Tiene algunas analogías con la doctrina cristiana del pecado original.

Se considera al yo fenoménico, base de todas las experiencias sensoriales como la esencia y el fundamento del ser: origen, medida y fin de la vida.

Se confunde el "Yo-soy" eterno e infinito con los órganos o vehículos con que se percibe el mundo exterior. En primer lugar con el cuerpo. "Yo tomo asiento", "Yo veo", se dice comúnmente. Estas actividades pertenecen al cuerpo físico y se atribuyen inconscientemente al Yo por costumbre o por superficialidad. Nos identificamos con los movimientos del cuerpo. Este, instrumento en sí pasivo, se mueve bajo la fuerza de la voluntad, que recibe, a su vez, el impulso de la mente. Esta piensa, decide, ordena, prohíbe. Se identifican, pues, los procesos volitivos e intelectuales con el Yo Supremo, testigo consciente del pensamiento y causa de su desarrollo. Nuestras ideas y nuestros conceptos se transforman en una verdad absoluta.

A través de los sentidos, la voluntad y la mente, el hombre se relaciona con los bienes del mundo que lo rodea: hijos, objetos animados e inanimados, profesión. Se apodera de todo lo que toca a través del cuerpo. Habla de "sus" hijos de "sus" posesiones, como antes se refería a "su" cuerpo y a "sus" pensamientos.

Del ego, en sus múltiples manifestaciones, se toman todos los estímulos para actuar: alrededor de él se organiza toda la existencia; hacia él todo se hace converger.

El egoísmo es la ignorancia realizada concretamente en la vida diaria, la ego-conciencia temporal y finita en lugar de la Yo-conciencia eterna e infinita.

7. La pasión se fundamenta en el placer

8. La aversión se basa en el dolor

El egoísmo sigue un doble camino: el de la atracción y de la repulsión, de la simpatía y antipatía, base de todos los pares de opuestos en la esfera de las emociones y reacciones humanas.

La pasión (*râga*), es un deseo incontrolado que hace mirar y buscar personas, objetos y actividades sólo bajo el estímulo de un interés particular. La conciencia egoísta, dominada por la pasión, busca el placer como el elemento determinante de sus acciones, mientras que la conciencia movida por el Espíritu se orienta hacia la felicidad.

Siempre en los textos del Yoga se distingue claramente entre placer (*sukha*) y felicidad (*ânanda*).

El placer se fundamenta sobre la exaltación de los sentidos y de las realidades externas; la felicidad brota del interior, del fondo del alma donde vive el Ser.

El placer es efímero como el río del tiempo en que se encuentran todos sus bienes; la felicidad es duradera como la roca sobre la cual se asienta. El placer genera aburrimiento e insatisfacción; la felicidad es siempre nueva puesto que tiene horizontes infinitos.

El placer se deshace frente a contrariedades e infortunios; la felicidad se profundiza en el sufrimiento y puede coexistir con él, como en la hazaña de un alpinista que quiere llegar a la cima de una alta montaña o en el sacrificio de una madre que quiere criar a sus hijos.

La felicidad da paz y serenidad, ya que a través de ella el hombre se realiza llegando a ser lo que debe ser, cumpliendo con sus finalidades; el placer causa ansiedades espirituales y desequilibrios psíquicos.

"En su comienzo es como la ambrosía y, con el tiempo, es como un veneno", mientras que la "felicidad, nacida de la paz del intelecto, en su comienzo es como un veneno, y , con el tiempo, es como la ambrosía" (*Gita*, 18, 37-38).

El placer, controlado y dominado, puede ser un camino hacia la felicidad. En sí no es un mal y tiene como finalidad facilitar el cumplimiento de un deber a veces pesado. Es el aceite en los engranajes de una máquina. Dejado en poder de la pasión se transforma en aquel deseo (*kama*) del cual escribe el *Gita* que es "como un fuego que jamás se sacia" (3, 39).

La sombra de una comida no puede quitar el hambre. Las imágenes parciales de los bienes infinitos no pueden llenar la huella infinita que el hombre tiene en su alma. Peor aún, lo exasperan de la misma manera que las aguas saladas agudizan la sed.

"Quien pone como objetivo el placer, se hunde en el gran mar del dolor"(*Vyâsa*). La fiera del Dante, después de la comida, tenía más hambre que antes. El egoísta adora el vacío, atrapa viento, se aferra a lo inconsistente. Las nuevas experiencias se revelan siempre insuficientes dejando el deseo insatisfecho.

En esta situación sólo habría una vía de liberación: buscar más allá del ego y rasgar el velo de *maya.* Sin embargo el egoísta se resiste a asumir su angustia. Ha elegido la pasión y el placer como norma de su actuar y rechaza todo control que implique esfuerzo o limitación.

Tiene una repulsión instintiva hacia todo lo que pueda causar dolor: objetos, personas, acontecimientos. Se detiene en la superficie, juzga desde las apariencias según simpatías o antipatías, agrados o desagrados. No logra descender a las profundidades donde los acontecimientos más insignificantes o terribles adquieren un sentido.

El egoísta, perdido el contacto con el Yo-Ser, oscila constantemente entre atracción y repulsión, amor y odio, condicionado por una infinitud de circunstancias, sin una verdadera libertad.

Estos dos aspectos se llaman mutuamente, como puso de relieve también la psicología moderna. Son dos lados del mismo ángulo: actúan conjuntamente en la tiniebla de la ignorancia, y son responsables de la mayor parte de los sufrimientos humanos.

9. La voluntad de vivir, sustentada por su propia fuerza interior, domina también en el sabio.

No obstante dolores y adversidades, el apego a la vida es el más fuerte deseo de todos los seres, "desde una larva hasta el dios Brahma" (*Boja*).

Esto vale también para los eruditos y los que han vislumbrado de una manera simplemente intelectual las realidades del más allá. Vyâsa incluye también a los sabios y los ascetas que todavía no han llegado a la última etapa.

Los discípulos de Sócrates, entre los que se encontraba Platón, no habían aprendido, de una forma vivencial, la lección de su maestro y por eso lloraban, frente a su condena a muerte, siendo reprochados por él. Quien no ha sido iluminado plenamente se aferra con todas sus fuerzas, como una sanguijuela, a la vida terrenal y a todos los bienes que acarrea. Ella es todo para él. No vislumbrando otras realidades planifica su vida como si tuviese que vivir eternamente.

De ahí el miedo y, a veces, el terror frente a la realidad de la muerte ya que es un hecho ineludible y universal. Esta llega como un derrumbe, como el fin de todas las ilusiones.

Con su presencia –y siempre está al acecho en el umbral de nuestras casas-, ella recuerda el carácter transitorio de todas las realidades humanas y es la prueba más convincente del engaño de los sentidos (II, 15).

Desde lo hondo de cada ser, como Vyâsa recuerda, asciende el grito: "¡Que yo no muera! ¡Que yo pueda seguir viviendo! "

Esta voluntad de vivir no es algo accidental, no viene desde afuera, no es efecto del pensar, es un instinto. Existe una ley cósmica que actúa constantemente en todos los seres sin ninguna excepción. Es lo que los hace existir y es anterior a la aparición de la vida individual. "La voluntad de vivir es eterna". (IV, 10) y desde toda la eternidad mueve la evolución del universo.

Ella se transmite a los individuos particulares a través de la ignorancia y de los otros impedimentos que trae consigo.

Cabe observar que el apego a la vida es un impedimento cuando se fundamenta en la atracción y repulsión, en las realidades materiales que se nos ofrecen constituidas por la ignorancia como fin último y total. En sí la vida, en su doble faz, terrenal y eterna, es un bien.

La terrenal es relativa, pasajera y no tiene un valor absoluto. Apunta a la eterna y prepara a ella.

El fin del Yoga es una vida plena; es la superación del miedo a la muerte física, es saber que la disolución de la materia es apertura al mundo del Espíritu.

El Yogui no huye frente a la muerte, la asume, la concientiza como medio para vivir mejor y para querer y buscar lo eterno (III, 23).

"No temáis a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma" (Mt. 10,28).

10. Estos (impedimentos), cuando son sutiles, desaparecen por medio de la disolución.

11. Sus manifestaciones activas se suprimen con la meditación

Como el dolor, también los impedimentos pueden ser eliminados. El medio más eficaz, que será analizado en adelante, es la meditación. A través de ella los impedimentos disminuyen su fuerza, se atenúan y pasan al estado latente. Todavía no han desaparecido y pueden volver a presentarse en el área de la conciencia. Insistiendo en la concentración se vuelven semejantes a "semillas quemadas" y no tienen más el poder de renacer y de enturbiar las aguas de la conciencia.

Diagnóstico de la inquietud existencial

Cuando el ser humano no logra controlar los impedimentos emprende un camino equivocado que lo lleva a la progresiva destrucción de la personalidad.

El aforismo I, 30 nos presenta un cuadro exacto de este estado.

> ***Enfermedad, apatía, indecisión, negligencia, indolencia, apego a los objetos de los sentidos, ilusión, incapacidad para la concentración, inestabilidad, son los obstáculos que determinan la dispersión de la mente***

La clave que nos permite orientarnos en esta situación muy sombría son las palabras "apego a los objetos de los sentidos". Los sentidos son las ventanas que nos permiten tomar contacto con lo que se ve, se toca y se siente. Algunos elementos de la realidad material, captada por los sentidos, se presentan con un poder especial de fascinación. Los comentaristas nombran la comida, la bebida, el poder y las mujeres. En el aforismo II, 34 se alerta en contra del robo, la incontinencia y la codicia. Según el *Gitâ* estas son las tres puerta que llevan a la esclavitud y a la perdición.

Como consecuencia del apego a los objetos sensibles nace la extraversión, el vivir constantemente mirando hacia fuera. Es la tendencia centrífuga, la huida a la periferia, hacia lo más fácil, lo más barato y evidente sea para los sentidos como para el razonamiento discursivo. Así se intenta silenciar la voz que parte del centro y convencerse de que no existe otra realidad que la exterior y material. Uno se deja vivir,

arrastrado por la corriente y los sentidos, sin buscar una respuesta a los grandes interrogantes de la existencia: ¿Por qué el nacimiento y por qué la muerte? ¿Qué sentido tienen el dolor y la felicidad? Es el simple existir de quien acepta todo como un hecho que no necesita ser investigado e intensifica la acción para intentar olvidar el enorme misterio que lo rodea.

Todo esto es el fruto lógico de la ignorancia. Confundir lo eterno con lo efímero, lo dulce con lo amargo no puede sino generar trastornos. Son los que el aforismo nombra.

Trastornos de la mente

Son cuatro:

La ilusión. Es el conocimiento erróneo en que la mente se halla envuelta y a través del cual afirma lo que no es y niega algo que existe. Construye castillos en el aire que no tienen ningún fundamento en la realidad.

La inestabilidad. Es la incapacidad de permanecer firme en un determinado estado. Ninguno de los objetos que se presentan a la mente es estable y duradero. Uno tras otro decepciona arrastrado por el fluir del tiempo. Es como estar sobre la arena resbaladiza.

La incapacidad para la concentración. Concentrarse es fijar la mente en un solo punto. Como consecuencia de la inestabilidad y el error, la mente se vuelve voluble y saltarina. Tironeada por todos lados pasa de un objeto a otro "como un mono", según la imagen clásica de la India.

La dispersión. Es la consecuencia última. Una mente dispersa, como las aguas de un río no encauzadas por las orillas, es también una mente confusa. Librada a sí misma, entregada al fluir desordenado de sensaciones y emociones pierde el poder de enfocar con profundidad los problemas.

Trastornos de la voluntad

Todo esto repercute necesariamente sobre la voluntad, facultad ciega que recibe estímulos y orientaciones de la mente. El aforismo señala también para ella cuatro características negativas.

Apatía. Es la falta de capacidad para actuar, la pereza. Uno deja de ser dueño de sus fuerzas. Como en la somnolencia o en el cansancio, faltan móviles e intereses vitales que llamen la atención.

Indecisión. La voluntad oscila entre diversas dificultades y emociones opuestas.

Es fácil que así acontezca debido a las dificultades del camino, a la meta en sí invisible. ¿Existe realmente esta meta? ¿Estas técnicas son de veras eficaces? ¿Podré llegar yo? Quien no logra responder, con un acto firme de fe, a estos interrogantes, no puede avanzar.

Negligencia. Es la falta de esfuerzo y entusiasmo. No se utilizan los medios presentados o se lo hace a medias, seleccionando, según preferencias personales, lo que gusta de lo que repugna. Se procede lentamente, como la tortuga, y a veces, se retrocede.

Indolencia. Está vinculada con la apatía y la negligencia. Es la inercia producida por el amor a las comodidades y la tendencia a rechazar lo que es difícil. Se la compara con el óxido y se recuerda que el Yoga es un sable que se oxida y pierde filo si no se lo pule continuamente.

Trastornos en el cuerpo

El aforismo recuerda también un factor que afecta al cuerpo: la enfermedad. Es una consecuencia necesaria para todos los seres que están en el tiempo y van hacia la muerte. Hay que aprender a aceptarla. Para algunos llega muy tarde, para otros, temprano y deben convivir con ella muchos años. Hay

enfermedades que impiden la práctica del Yoga: hay otras que en el Yoga pueden encontrar un alivio y, en algunos casos, una curación definitiva. Algunas son independientes de la voluntad, pero otras están íntimamente vinculadas con el desequilibrio de la mente y de la voluntad.

31. Acompañan a esta dispersión el sufrimiento, el malestar mental, el temblor del cuerpo y la respiración (difícil).

El aforismo se fundamenta sobre el principio esencial de la influencia recíproca entre cuerpo y mente.

El Yoga siempre considera al hombre como un todo. Uno es lo que piensa. Las ideas, unificadas o conflictivas, hacen la vida feliz o angustiada. Quien deja de ser dueño de sus pensamientos pierde el dominio de su psique. Se producen frustraciones determinadas por las emociones opuestas que se entrecruzan. Poco a poco la situación empeora. Las resistencias interiores disminuyen y la mente, fragmentándose, pierde su vigor y lucidez. Una progresiva intoxicación lleva a la destrucción de la personalidad y a la neurosis. Neurótico es quien no logra unificarse interiormente, víctima de fuerzas ilógicas, manías absurdas que lo encierran y esclavizan. Es un enfermo que se encuentra en un círculo del cual no puede salir solo, puesto que no es dueño de su mente.

Todo esto repercute sobre el cuerpo. No todas las enfermedades físicas se pueden atribuir a un desorden interior pero también la sabiduría occidental establece una estrecha relación entre la salud de la mente y la del cuerpo.

Patánjali menciona el "temblor del cuerpo", ("agitación" o "nerviosismo") y la "respiración difícil", consecuencia de un exceso de excitabilidad que genera dificultades en la inhalación y exhalación del aliento. El tema de la respiración por su

importancia será retomado en otros aforismos (I, 34; II, 49-53).

La medicina moderna ha descubierto una fuerte relación entre asma, estados epilépticos, perturbaciones mentales y neurosis.

Sobre ese cuerpo enfermo, consecuencia de una mente inestable y de una psique desequilibrada, se cierra el círculo abierto por la ignorancia y el egoísmo.

A este hombre, como a los que están hundidos en el dolor y envueltos en los cinco impedimentos, el Yoga hace llegar su mensaje de liberación y de esperanza. Es posible lograr una mente concentrada y equilibrada, una voluntad decidida y un cuerpo sano.

La transmigración: sus causas y sus efectos

El cuadro de situación existencial del ser humano se halla completado, en la visión del Yoga clásico, con un último elemento: la transmigración.

La India nos ha dado la primera y más detallada exposición de la doctrina de la transmigración ya claramente presente en los más antiguos textos del primer milenio antes de Cristo. Los estudiosos reconocen en ella una herencia de la población autóctona de la India, asimilada por los arios. Pasó después al Budismo con una transformación muy importante: la falta de un yo transmigrante, y por medio del Budismo, a todo Oriente.

También en Occidente, antes de la aparición del cristianismo, la doctrina de la transmigración era común entre los egipcios, los pitagóricos y los órficos. Platón la adoptó presentando una prueba común a los hindúes: una sola vida es insuficiente para purificarse mediante el conocimiento filosófico y lograr la liberación del cuerpo para volver a la esfera celeste de donde el alma ha bajado. Para él era necesario un ciclo de 10.000 años; el filósofo era privilegiado ya que con 300 años podía liberarse.

A este argumento los filósofos hindúes añaden otros: la presencia del mal, el sufrimiento de los inocentes y las diferencias sociales justificadas sólo por los hechos de una vida anterior a menos que se quiera hacer a Dios el autor de tantas desconcertantes injusticias; la aparición de genios precoces (niños prodigio) en los sectores de las matemáticas, la música, la filosofía; la existencia en los hijos de cualidades y acti-

vidades no presentes en los padres; el absurdo de un castigo eterno en el más allá, desproporcionado con la brevedad de la vida terrenal.

Patánjali no se detiene en pruebas de carácter filosófico. Como siempre retoma y utiliza lo que sirve a sus finalidades. Sin embargo los diez aforismos que él dedica a este tema en la segunda y cuarta sección resumen lo esencial de la doctrina de la transmigración y ocupan en el contesto de su pensamiento, un lugar fundamental.

Los aforismos de la segunda parte (12-14) se conectan con el problema de los obstáculos (II, 2-11) y el dolor (II, 15). ¿Por qué el sufrimiento en el mundo?

Causa última de la transmigración

12. El depósito de todas las acciones tiene su raíz en los impedimentos y causa nuevas experiencias en la vida presente y futura.

Cada acción realizada a través de pensamientos, deseos, emociones y obras se llama *karma* y con el mismo término se designa el depósito de los frutos de estas acciones.

Como no existe causa sin un efecto proporcionado, así no existe acción sin que se produzca con exactitud matemática, un resultado correspondiente. Automáticamente esta consecuencia queda almacenada y grabada en un depósito o receptáculo que se encuentra en el órgano interno y más precisamente en *buddhi*, donde permanece de una forma muy sutil.

La acumulación de las acciones negativas procede de la ignorancia, el egoísmo, el deseo, la aversión y el apego a la vida. Los cinco impedimentos son la causa inmediata, eficiente, de las acciones y éstas, a su vez, determinan el acopio de los residuos como una cuenta en un banco.

Estas impresiones residuales (*samskâras*) no quedan pasivamente sepultadas en la conciencia, sino que actúan por una fuerza intrínseca, preparando la aparición de experiencias correspondientes, como semillas que tienen en sí las potencialidades de nuevos frutos. Lo que se sembró deberá ser cosechado. Cada acción acarrea una responsabilidad: sigue a quien la cumplió como la sombra al cuerpo. No existen acciones indiferentes, no podemos ser neutrales. Cada uno moldea su vida para bien o para mal y fija su futuro: será lo que quiere ser, lo que ahora es.

Generalmente los frutos no aparecen en esta vida: no son inmediatamente visibles y pueden surgir situaciones concretas angustiantes. ¿Porqué quien hace el mal parece triunfar? ¿Por qué los buenos sufren?

Existe una rendición de cuentas para todos aunque no inmediata. En la existencia actual sólo en casos excepcionales, recordados por los comentadores hindúes, grandes ascetas o malvados execrables recibieron enseguida su premio o su castigo. Para la mayoría se realizará en sucesivas reencarnaciones.

13. Mientras esta raíz exista, ella determinará la clase social, la duración de la vida y distintas experiencias.

Un árbol puede ser derrumbado, pero si permanecen las raíces, brotarán nuevos gérmenes y frutos. "Del mismo modo que los granos de arroz encerrados en las cáscaras y las semillas no quemadas son capaces de reproducirse, así el depósito kármico es capaz de madurar" (Vyâsa).

Se especifican tres características o "maduraciones" que resumen los distintos aspectos de la experiencia humana.

La "clase social" representa los condicionamientos externos: el hecho de ser hombre o mujer, rico o pobre, guerrero o comerciante. Es todo lo que vincula a una persona con un ambiente determinado.

La existencia terrenal puede ser de muy pocos años o larga. En el primer caso las experiencias que uno puede hacer son limitadas, pero esto tiene una importancia relativa ya que hay posibilidad de muchas reencarnaciones.

El tercer elemento que entra en juego es la diversidad de las experiencias que, independientemente de la clase social en que uno se encuentra se pueden vivir: placenteras o dolorosas, duras o livianas.

Todos los seres nacen con un conjunto de condicionamientos: lugar, temperamento, nivel social, predisposiciones, etc. Este "destino" no es el producto de la voluntad de un Ser Superior o herencia de los padres, sino la lógica necesaria consecuencia de las acciones realizadas por cada hombre. Cada uno es lo que ha hecho en el pasado.

Shánkara ha sintetizado hábilmente la doctrina tradicional con estas palabras: "Las acciones de las existencias pasadas producen un vínculo con el nuevo cuerpo. De la conexión con el cuerpo surge la experiencia del placer y del dolor. Esto produce el apego y la aversión. Siguen acciones buenas y malas. Por último, el no iluminado debe sufrir a través de una renovada conexión con el cuerpo. Así el mundo corre eternamente como una rueda".

Esto demuestra que en la concepción tradicional hindú la unión del alma con el cuerpo no es esencial sino accidental. El cuerpo es una simple envoltura. El nacimiento no es el comienzo de la historia de una persona: es sólo un capítulo entre muchos otros. "Tal como un hombre se quita sus vestidos usados y toma otros nuevos, así el alma encarnada abandona los cuerpos gastados y pasa a otros" (*Gita*, II, 22).

14. Todo esto tiene como fruto alegría o dolor, como consecuencia de la virtud o del vicio.

El destino que cada uno se construye no está determinado por el capricho o el azar. Hay leyes universales. Una de ellas es la íntima correspondencia entre virtud y alegría, vicio y dolor. "Según la filosofía de los yoguis, todas las acciones virtuosas producen placer, y toda acción viciosa acarrea dolor. Todo aquel que cometa malas acciones debe estar seguro de que cosechará su fruto en la forma de sufrimiento" (Vivekananda).

Existen determinados principios éticos que presiden la vida moral de todo hombre. Ellos no proceden, según Patánjali, de una ley positiva o de la voluntad de Dios sino que son exigencias inmanentes de la naturaleza misma.

En última instancia cualquier acto que acerca al discernimiento y a la liberación es virtuoso y todo lo que aleja de este fin es malo.

La naturaleza misma recompensa a los que actúan de acuerdo a sus leyes inmanentes y castiga a los que se atreven a ir en contra de ella, intentando frustrar sus designios. La acción del hombre debe sintonizarse con un orden cósmico general. Cuando se aparta de él, necesariamente deberá pagar con el sufrimiento y el dolor. Cada uno está libre de actuar según sus deseos en contra de principios éticos universales, pero nadie puede impedir que el veneno que tomó libremente no produzca sus efectos o que el fuego en que se lanzó no lo queme.

Sobre este principio coincide el pensamiento de toda la humanidad. "El vicio es un castigo para sí mismo, la virtud un premio" (máxima romana).

Leyes internas del proceso de transmigración

El tema general de los aforismos de la cuarta parte dedicados a la transmigración (IV, 7-11) es la liberación de las ataduras a las impresiones residuales.

7. Las acciones del yogui no son blancas ni negras; las de los demás son de tres especies.

Se distinguen cuatro tipos de acciones (*karma*):

La negra es totalmente negativa y es peculiar de las personas en que predomina la ignorancia, el egoísmo y la esclavitud de las pasiones.

La blanca es la efectuada por los que se dedican a las disciplinas ascéticas y a la práctica de la meditación. La gris, o blanquinegra, es una mezcla de las dos primeras y es propia de los hombres corrientes dominados por intereses materiales.

La última categoría es característica de los que han renunciado a los frutos de la acción. Esta interpretación, que encontramos en los comentarios clásicos, es sumamente importante ya que presenta un aspecto poco común en Patánjali: el del *jîvanmukta*, el liberado en vida, el que actúa pero con desapego (IV, 30). Sus acciones no tienen ninguna consecuencia negativa y por eso no tienen color, son invisibles.

La acción en sí no es mala: no siempre es perturbadora (I, 5). Hay que aprender a actuar de manera que no produzca daño y no determine la aparición de nuevas semillas.

8. De las impresiones subliminales producidas por éstas, se manifiestan sólo las que se encuentran en condiciones favorables.

El fondo de la conciencia tiene dos niveles: en uno se acumulan las semillas (*samskâra*s), que son como huellas físicas de las acciones. Estas se transforman poco a poco, a medida que se van acumulando y estabilizando, en hábitos y en tendencias que alientan la corriente psicomental: las *vâsanâs,* impresiones subliminales. Estas son un factor fundamental en nuestra existencia: son el poder invisible, el resorte que, a través de los deseos, guía la mente y las acciones, determinando la serie continua de las transformaciones.

Sin embargo, para que ellas puedan manifestarse, se necesitan condiciones externas favorables. Quien recibe un cuerpo y una condición social correspondiente a las acciones malas no podrá realizar los deseos o pulsiones superiores que pueden existir en su depósito. Lo que predominará en su encarnación será el matiz de la ignorancia, la ceguera y la indolencia, quedando en suspenso para vidas sucesivas, las cualidades positivas.

Siempre queda latente una parte, mientras que otra se actualiza. En cada existencia sólo se manifiestan aquellas tendencias que corresponden a una situación determinada y a circunstancias favorables. El resto quedará almacenado.

Esto demuestra la importancia de los condicionamientos externos. Existen dos presiones: una procede de las tendencias subliminales que buscan su concreción, y la otra, del ambiente. El poder de éste es determinante: puede facilitar o impedir la maduración de los deseos, acelerando o atrasando el vaciamiento del depósito kármico.

9. La relación de las impresiones latentes con sus efectos no se interrumpe, no obstante las separaciones de clase, espacio y tiempo.

Siempre que se piensa en la transmigración se presenta una objeción: no tenemos el recuerdo de las experiencias del pasado que se están reflejando a través del brotar de las tendencias latentes en nuestra vida actual. Si estas consecuencias son muy dolorosas, la objeción se transforma en un angustioso interrogante: "¿Por qué tengo yo que sufrir por algo que no he cumplido, algo de que mi conciencia no me remuerde?" "¿La transmigración se realiza, acaso, bajo el signo de la injusticia?".

Los frutos de las impresiones latentes se distribuyen, como hemos visto, de una manera irregular, a lo largo de distintas experiencias separadas por el tiempo, el lugar y las condiciones sociales.

Más allá de las existencias mudables y aparentemente desconectadas hay un elemento unificador: el cuerpo sutil en que todo se almacena. Los vehículos materiales se diluyen y cambian en cada existencia, mientras permanecen estables los sutiles en que quedan grabadas las impresiones latentes. La conciencia superior, a través de la memoria, puede tomar contacto con ellas, rescatarlas y establecer la correspondencia entre ellas y las acciones de la vida presente.

El instinto que impulsa a una persona a actuar de una determinada manera, es el resultado de recuerdos vinculados a determinadas impresiones de actos cumplidos en existencias anteriores. Dónde y cuándo es un misterio para la mayoría de la gente. La coordinación que la memoria establece entre las impresiones de otras existencias y la actual es inconsciente y sólo puede ser captada por los yoguis en determinadas condiciones (III, 18, 23).

Cuando se logra esta visión, los hechos de la vida ordinaria, que aparecen muchas veces absurdos, se unifican y cobran sentido. Se adquiere un punto de vista superior, desde el cual se pueden explicar muchas pretendidas injusticias. Hay

que tomar distancia y buscar el enfoque exacto para poder evaluar adecuadamente un cuadro. Ciertos detalles, separados del contexto general en que se insertan, no tienen en sí ningún valor y pueden desorientar: aparecen como manchas inútiles mientras son las sombras que ponen de relieve las luces.

Sólo desde una "altura" que permita una visión de conjunto, es posible una lectura y una explicación de muchos acontecimientos de la vida, sobre todo, los vinculados con el dolor.

La danza eterna

10. Estas son sin principio, siendo el deseo de vivir eterno

Las impresiones latentes son las que ponen en movimiento nacimientos y muertes. Esta doctrina aclara muchos aspectos de la existencia individual, pero queda pendiente un interrogante que parece insoluble: ¿Cómo fue el comienzo de este proceso?

Cuando apareció por primera vez en el mundo un ser humano que no tenía ninguna impresión latente ¿Qué fuerza lo empujó a la existencia? La respuesta es: el deseo que dio vida al mundo desde toda la eternidad.

Hay un depósito kármico individual y hay otro colectivo "constituido por impresiones latentes que existen desde un tiempo sin comienzo que sigue siendo operante a través de innumerables existencias" (Vyâsa). Hay impresiones residuales que se agotan en el curso de una existencia y hay otras que se transmiten en una serie infinita junto a las de todos los seres.

Cada uno es parte de un todo: es un átomo, una célula de la gran evolución cósmica. La danza individual se inserta en

otra de carácter general. La voluntad de vivir personal es parte de un engranaje constituido por el gran río de la vida del universo. No hubo, ni habrá, ni terminará el deseo que mueve al mundo. Existe una cadena sin comienzo de desequilibrios: desde toda la eternidad los múltiples Espíritus se encuentran arrastrados por la fascinación ilusoria de la materia. "La sucesión ininterrumpida de sufrimientos, depósitos kármico e impresiones latentes proviene de un tiempo sin comienzos" (Vachâspati).

Esta combinación de seres infinitos parece ser una especie de escapismo para superar las dificultades de un pasado sin comienzo.

Sin embargo hay que destacar algunos aspectos positivos.

En primer lugar, la inserción de la historia de cada individuo en un contexto más amplio. Como no es posible entender los detalles de una existencia sin tomar una cierta distancia, así es necesario insertar una existencia en una visión de conjunto general. Aislarla sería hacerla incomprensible y empobrecerla.

En realidad, cada individuo no es sólo el resultado de sus acciones anteriores sino también de una herencia "transpersonal", familiar, étnica e histórica que incluye costumbres, lenguaje, cultura, etc. Ningún hombre es una isla: cada uno es una palabra de una oración más amplia y general en que adquiere sentido. Lo que uno experimenta pasa en el corazón de todos.

Existe un desequilibrio cósmico ("el deseo eterno de vivir") que contamina a cada individuo y determina el apego a los bienes ilusorios de la vida material y la aversión a la muerte. Sólo así se explican los desordenes y los sufrimientos que siempre y en todos los lugares han caracterizado a la

historia humana[3].

Pero la angustia existencial, fruto del egoísmo, ocasiona el surgimiento de otra aspiración: la búsqueda de la liberación. El "eterno deseo de vivir" se transforma en aquel "deseo de un vivir eterno" y pleno que ha siempre inspirado, a lo largo de todos los tiempos, los heroísmos visibles y escondidos de millones de seres, las austeridades de los ascetas, los arrebatos de los místicos.

Cada uno es parte de esta historia general con sus distintas alternativas, sus luces, sus sombras y sus desafíos. Cada uno tiene la posibilidad de elegir entre el vivir efímero y el vivir eterno.

11. Y pueden cesar de existir si se destruye la conexión entre causa y efecto, sustrato y soporte que determina su mantenimiento.

Si las impresiones latentes son eternas ¿cómo pueden ser detenidas?

Toda técnica yoga presupone la posibilidad de apartarse de la danza cósmica y lograr la liberación.

Patánjali lo recuerda ahora explícitamente: se puede hacer cesar en un individuo el eterno deseo de vivir si se logra romper el círculo vicioso producido por la raíz del depósito kármico: los impedimentos (II, 12-13).

Cuatro son las fuerzas propulsoras que mueven la rueda de las transmigraciones.

---

[3] La existencia de un desequilibrio original vinculado con un desorden psicológico individual, determinado por la ignorancia, y que tiene como consecuencia el egoísmo, y la concupiscencia presenta ciertas analogías con la doctrina cristiana del pecado original.

Causa principal es la ignorancia (II, 4), el primero de los impedimentos, fuente de todas las manchas, en particular del egoísmo. Sigue, como *efecto* necesario, una existencia particular con sus tres condicionamientos específicos: clase social, duración de la vida, diversidad de experiencias (II, 13).

El *sustrato* es el intelecto, almacén de todos los deseos pasados, forjador de los hábitos mentales y de las determinaciones concretas.

Los objetos, las cosas exteriores, se denominan *soporte* ya que, golpeando los sentidos, mantienen siempre despiertos los deseos y se constituyen como único objeto de atracción.

Estas fuerzas están íntimamente conectadas, y su fruto es el fortalecimiento de las impresiones residuales. Si no se corta este circuito y si no se detiene el flujo psicomental que lo alimenta, es imposible lograr el vaciamiento del depósito kármico. Cuando estas cuatro fuerzas se hayan retirado por el esfuerzo ascético y el conocimiento discriminador (IV, 6), el deseo no tendrá más alimento y como un fuego desprovisto de leña, llegará a su fin. Entonces también las transmigraciones se detendrán.

Transmigración y cristianismo

Hubo un período en que la transmigración, como ya ha sido observado, era común también en Occidente (Pitágoras y Platón). Con la aparición y la difusión del cristianismo esta doctrina desapareció casi totalmente. Los que volvieron a proponerla fueron voces aisladas y contrarias a la enseñanza oficial no sólo del cristianismo sino también del Judaísmo y del Islam.

A veces se sostiene que estas religiones no serían contrarias a la doctrina de la transmigración. En particular se dice esto del cristianismo. "Muchos pasajes bíblicos, escribe Yogananda, en su Autobiografía, revelan que la ley de la reencarnación era ya comprendida y aceptada". El presenta, como prueba, al profeta Elías re-encarnado en Juan el Bautista, sobre la base de la afirmación de Cristo: "Elías ya ha venido" (en Juan) (Mt. 17,12). Otros citan las palabras de Jesús a Nicodemo. "Quien no nace de nuevo no puede ver el Reino de Dios". (Jn. 3,3) y también la pregunta hecha a Jesús frente al caso de un ciego de nacimiento: "¿Quién pecó, él o sus padres para que haya nacido ciego?" (Jn. 9,2).

Es verdad que el pueblo esperaba, según la profecía de Malaquías, la reaparición de Elías (que según la tradición no había muerto), antes de la venida del Mesías. Juan cumple esta profecía porque vino "con el espíritu y el poder de Elías" como el ángel había anunciado a su padre Zacarías (Lc. 1,17).

El mismo Bautista, directamente interrogado por una comisión de judíos si era Elías, respondió categóricamente: "No lo soy" (J. 21).

Por lo que se refiere a la necesidad de nacer otra vez, Jesús aclara que debía acontecer "por medio del agua y del Espíritu" con abierta alusión al bautismo, llamado, desde la más remota antigüedad, el sacramento de la regeneración. En otra circunstancia Jesús había dicho: "Si no cambiáis y os hacéis como los niños no entraréis en el Reino de los cielos" (Mt. 18, 3). Cabe observar que la traducción más ajustada al original griego no es: "nacer de nuevo", sino "nacer de lo alto" por obra del Espíritu.

La pregunta hecha para solucionar el problema del ciego de nacimiento prueba realmente que había una corriente entre los judíos, favorable a la tesis que veía en el sufrimiento la consecuencia de un mal cometido en existencias anteriores.

Sin embargo Jesús niega esta posibilidad: "Ni él pecó, ni sus padres: es para que se manifiesten en él las obras de Dios". El sufrimiento, contrariamente a la doctrina de los re-

encarnacionistas, no es necesariamente un castigo por culpas personales.

La transmigración no encuentra ningún fundamento serio en los textos sagrados o en la tradición. El Cristianismo, junto con el Judaísmo y el Islam, propuso constantemente un único período de vida terrena para cada individuo: un tiempo de purificación, temporáneo o eterno, en el más allá; la resurrección de los cuerpos y la creación inmediata de las almas de cada persona por parte de Dios.

Aunque existiesen dudas sobre algunos pasajes aislados, es todo el conjunto de la doctrina del cristianismo que contrasta con los principios básicos de la transmigración[4].

"Está establecido que los hombres mueran una sola vez y luego viene el juicio", se lee en el Nuevo Testamento (Hebr. 9, 27). Se pueden recordar también las palabras de Jesús al buen ladrón: "Hoy estarás conmigo en el paraíso" (Lc. 23,43). Igualmente los textos en que Jesús y los apóstoles anuncian la resurrección de los muertos o los que hablan del infierno son testimonios que se oponen a la reencarnación.

En la perspectiva reencarnacionista el hombre logra liberarse de su karma activo y escapar de la rueda de nacimientos por su voluntad y sus esfuerzos. ¿Cómo conciliar esta doctrina con la redención universal de Cristo que con su pasión y

[4] La doctrina contenida en la Biblia fue retomada y sancionada varias veces en la tradición de la Iglesia representada por los más autorizados intérpretes y por declaraciones oficiales. "La Iglesia no puede admitir para el cristiano más que una única prueba terrestre. Por ello, después de la muerte, hay castigo o beatitud (después de la expiación del Purgatorio si corresponde) definitivamente establecidos". (Decisión del segundo Concilio del Lyon en 1274 y del Concilio de Florencia en 1439). También el Concilio Vaticano II (1967) declaró que "el plazo de nuestra vida terrena es único".

muerte salva a todos los hombres de la esclavitud del pecado? ¿A quién hubiera servido el doloroso sacrificio de Cristo si debiéramos continuar, a paso de tortuga, liberándonos en existencias sucesivas?

Objeciones desde la filosofía y la psicología

Se presentan algunas objeciones de carácter filosófico y psicológico.

La principal se refiere a la desvalorización de la personalidad. El yo no está más relacionado con un íntima unión del alma con el cuerpo (que por otro lado es un principio fundamental de la práctica del Yoga).

Es así que el mismo yo puede recibir el nombre de Marco, de María, de José o puede transmigrar también en un perro. Hay una evidente despersonalización física, psicológica y moral. Cada vida se presenta como el reflejo de otra precedente, vivida por otro. En el mundo occidental se pone de relieve el carácter único de la individualidad y la novedad irrepetible de cada persona.

Además parece una injusticia expiar acciones de las que uno no tiene conciencia. La justicia humana exige que el reo sepa por qué es castigado; el sentido común se rebela contra un castigo sin ninguna prueba.

Los casos de transmigración que se presentan son rarísimos y de muy dudosa interpretación. ¿Cómo se explica que la mayoría de los hombres incluyendo a los espíritus más elevados, como Ghandi, y los mismos místicos, hayan olvidado sus vidas anteriores?[5].

[5] El más importante investigador occidental sobre casos de reencarnación es Ian Stevenson, *Twenty cases suggestive of rencarnation* Charlottesville, Univ. Of. Virginia Press. 1974. Los casos presentados son serios y prueban que la idea de reencarnación, merece ser científicamente examinada. Por otro lado C.T. Tart, *Psicologías transpersonales*, (Buenos Aires, Pai-

Queda el problema no resuelto, del origen metafísico del *karma* como principio de transmigración ¿Cómo se ocasionó la primera encarnación de una persona? ¿En virtud de cuál deuda anterior?

En la perspectiva reencarnacionista el sufrimiento tiene siempre el carácter de un castigo, de una expiación por una culpa cometida en otra vida. No se resuelve así el problema del mal sino que se lo agudiza hasta el paroxismo. En el sufrimiento se vislumbra una dura rendición de cuentas y no se valora como un medio para probar la fidelidad a Dios, unirnos más estrechamente a él, infundirnos compasión por los sufrimientos del prójimo. Desaparece la posibilidad de aliviar el dolor de otros expiando en su lugar, y también la de pedir perdón. Dios no perdona: el único modo de anular la culpa es sufrir hasta el fin todas las consecuencias. Cada uno debe pagar dolorosamente sus deudas por medio de sucesivas purificaciones.

Por último, la doctrina de la reencarnación presupone una actitud demasiado negativa hacia las realidades terrenales. Volver a vivir "en este mundo pasajero y sin alegrías" (*Gita*, 9,33) es siempre un castigo.

Cómo entender la resurrección de los cuerpos

Otras objeciones se pueden presentar en contra de la doctrina cristiana de resurrección de los cuerpos para lo cual no

dós, vol I, p.142), observa que "muchos de los casos de aparente reencarnación aparecen dudosos: los detalles son demasiado vagos para permitir verificación". Un resumen de los argumentos a favor propuestos por la filosofía de la India, con una serena evaluación, se puede encontrar en I. Quiles, *Filosofía budista*, Buenos Aires, Troquel, 1968, pp. 165-225. Una visión, desde una perspectiva cristiana, de todo el problema en C. Gonzales Vallés, *¿Una vida o muchas?* Un cristiano ante la reencarnación. Ed. San Alberto, Buenos Aires, 1996. E. Tavares, Bettencourt, *La reencarnación*, Madrid, BAC, 1986.

existe ningún argumento definitivo de razón. La perspectiva de un castigo eterno que ella presupone parece contradecir a la bondad de Dios.

Hay que aclarar que la resurrección no se entiende como un retorno de la carne y sangre perecederas. No quiere decir que vuelvan a juntarse de nuevo las moléculas de las que anteriormente estaba compuesto el cuerpo. No se trata del cuerpo biológico sino de la aparición de un cuerpo espiritual en el cual cada uno se reconocerá. "Se siembra un cuerpo corruptible, resucita incorruptible; se siembra un cuerpo débil resucita fuerte; se siembra un cuerpo puramente humano resucita un cuerpo espiritual". (San Pablo I Cor. 42-44). Así fue el Cristo después de su resurrección. En la filosofía de la India se habla de un cuerpo sutil que sigue existiendo después de la desaparición del cuerpo "grosero".

La razón nos dice que es conveniente que el cuerpo, tan íntimamente unido al alma durante la vida terrenal, lo sea también después de la muerte, pero no puede precisar cómo será esto.

La reencarnación y la resurrección de los cuerpos presentan dos puntos de vista bien diferentes. No obstante esta diversidad existen en las dos doctrinas muchos factores positivos de gran valor: la afirmación de la responsabilidad moral inherente a cada acción; la relación entre vicio y dolor, virtud y alegría; la necesidad de un período de expiación y de purificación para los que actuaron mal; la inserción de la vida individual en el contexto de un desequilibrio que afecta a toda la humanidad y que, en las religiones monoteístas, sería el pecado original; el reconocimiento de la influencia de los condicionamientos externos.

Existe también una misma actitud en la aceptación del hecho de la transmigración como de la resurrección de los cuerpos. Los argumentos de razón que se presentan para funda-

mentar la primera, son reconocidos por los mismos hindúes, insuficientes. La prueba verdadera y definitiva es la tradición: "así está escrito en nuestros textos, esto han enseñado nuestros antiguos maestros". Para la resurrección de los cuerpos se presentan algunos argumentos de conveniencia pero el hecho decisivo es un acto de fe en la revelación divina. "Dios no es un Dios de muertos, sino de vivos". "Todos serán hijos de la resurrección"(Lc. 20, 36-38). "Llega la hora en que todos los que están en los sepulcros oirán su voz y los que hayan hecho el bien resucitarán para la vida, y los que hayan hecho el mal, para la condenación" (J., 5, 24-39). "El destino de los hombres es morir una sola vez después de lo cual viene el juicio" (Hebr. 9,27).

Fe por un lado y por el otro. Esto debe fundamentar el respeto recíproco. En la perspectiva de las religiones monoteístas la vida adquiere un sentido más exigente y casi trágico. El hombre vive una sola vez y decide así su destino definitivo. De ahí una mayor valoración del tiempo, del cuerpo y del compromiso en la historia y, a veces, una actitud agresiva. En la perspectiva oriental se ofrecen muchas posibilidades. Lo que no se puede hacer hoy se hará en otra existencia. Esto facilita la tranquilidad, la serenidad y también una cierta falta de iniciativa y el fatalismo.

Mirada retrospectiva

Los aforismos comentados en esta primera parte presentan un cuadro completo de la situación existencial del hombre. Impresiona que hayan sido escritos hace 2.000 años, en la India y en el contexto de una civilización agrícola. No contienen absolutamente nada que no se pueda aplicar al hombre actual en cualquier parte del mundo se encuentre. Esto significa que llegan a la esencia última de la realidad.

El hombre de hoy en sus elementos constitutivos y específicos es idéntico al de ayer e igual al de mañana. En una cueva como en un rascacielos, viajando hacia los espacios cósmicos, construyendo las primeras casas de ladrillos, rico o pobre, siempre vive en un tiempo, experimenta angustia frente a la muerte, desea metas más altas y experimenta la lucha entre el bien y el mal. Siempre se halla acechado por la ignorancia y el egoísmo, la búsqueda del placer y la amenaza del dolor. Su neurosis no es un problema de hoy: hace ya dos mil años (y ciertamente antes) conocía el malestar mental y, como consecuencia, los desequilibrios psicofísicos. Desde siempre la existencia del bien y del mal en los individuos y en la sociedad fue objeto de preocupaciones y de investigaciones.

Hoy acaso esta situación haya empeorado como consecuencia de un progreso técnico que ha descuidado la perfección espiritual y los valores morales. Pero la esencia del hombre ha quedado inmutable. El Yoga, como método de liberación de la angustia humana, mantiene su total validez y su plena actualidad.

PARTE SEGUNDA

FILOSOFIA DEL YOGA:
LA MATERIA Y EL ESPIRITU

"El Yoga no es una gimnasia
sino una concepción metafísica.
Sin el deseo de Dios el Yoga pierde su esencia"
(Jean-Michel Varenne)

LOS 25 ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL COSMOS (TATTVA) SEGUN EL SAMKHYA CLASICO

1. *Purusha*
Yo Supremo
Inteligencia pura

2. *Prakriti*
(Materia primordial
Compuesta de los 3
Gunas)

3. *Buddhi:* intelecto sin contenidos
(Mahat: consciencia cósmica)

4. *Ahamkâra:* Principio de personalización
-ego

Evolución subjetiva — Evolución objetiva

5. *Manas:* percepción, mente

Indriya: sentidos externos

de percepción (jñanendriyas)	*Tanmâtras (elementos sutiles)*
6° Oido	16° Sonido
7° Tacto	17° Tacto
8° Vista	18° Color (forma)
9° Gusto	19° Sabor
10° Olfato	20° Olor

de acción (Karmendriyas)		*Mahâbhûta* (Elementos grosaeros)
11° Palabra	Atomos Primarios (anû)	21° Eter (âkasha)
12° Manos		22° Aire: viento (vâyu)
13° Pies		23° Fuego (tejas)
14° Organos de excreción		24° Agua (apas)
15° Organos de reproducción		25° Tierra (prithiví)

Dualismo fundamental

El diagnóstico presentado hasta ahora, relativo a los sufrimientos y las adversidades que acechan continuamente la existencia humana, siempre fue acompañado por una invitación a la esperanza. "Se puede y se debe evitar el dolor futuro" recordaba el aforismo 16 del libro segundo. Existe la posibilidad de eliminar los cinco impedimentos, causa de todos los males (II, 10-11). Es posible vencer la dispersión de la mente (I, 33) y quemar las semillas negativas depositadas en nuestro inconsciente que determina la serie de las transmigraciones IV, 11).

Antes de presentar los medios concretos que el Yoga propone, es necesario dar una mirada a los principios metafísicos en que Patánjali los inserta. Las técnicas psicofísicas y los principios éticos del Yoga tienen un valor universal, pero el contexto filosófico subyacente en la India y, consecuentemente, también en Occidente, puede tener distintas orientaciones.

Patánjali se conecta a uno de los seis sistemas filosóficos de la India, el Sâmkhya, y lo presupone como ya conocido por sus lectores. Las pocas referencias que presenta nos permiten igualmente responder a las preguntas esenciales de toda filosofía.

¿De dónde la vida y el cosmos? ¿Qué es la materia? ¿Existe un Principio eterno e infinito? ¿Qué es el hombre? ¿Por qué la vida y cuál su finalidad? ¿Qué es el tiempo en el cual todo existe y se consuma?

Dualismo fundamental

En la base de toda filosofía del Sâmkhya-Yoga, contrariamente a la del Vedanta, se hallan dos principios eternos, infinitos, que la sola razón no puede alcanzar: el Espíritu (*Purusha*) la materia (*Prakriti*). No son opuestos sino complementarios como aparece en el siguiente esquema:

Purusha	*Prakriti*
Espíritu	Materia
Inmóvil	Agente
Vidente	Visible
Testigo	Percibido
Sujeto	Objeto
Autoconciencia	Sin conocimiento
Masculino	Femenino
Yang	Yin

Por un proceso dialéctico inmanente, estos dos principios se acercan y, sin unirse nunca de una manera sustancial, se influencian recíprocamente. La materia se pone al servicio del Espíritu y éste le comunica el estímulo que permite pasar de lo inmanifestado a lo manifestado, dar origen al mundo y a todo lo que en él existe y vive.

Constitución de la materia y origen del mundo

La materia se presenta bajo dos aspectos: manifestada, percibida por los sentidos en las infinitas manifestaciones del mundo visible, e inmanifestada o primordial.

Esta última es el substrato fundamental del cual todas las cosas proceden. Es lo primordial indiferenciado, la causa última, la "matriz" (*Gita*, XIV, 3) que contiene al universo entero en todos los niveles y categorías del ser en el estado anterior al fluir fenoménico. Puede compararse con la *physis* de

los presocráticos que tiene el mismo sentido etimológico o con la *natura naturans* de Espinosa.

No se debe, pues, entender como materia "muerta" ya que es un principio sumamente dinámico, un centro de fuerza. Su existencia no se percibe directamente, se infiere de las mutaciones que se realizan en el mundo. No es posible que exista un manifestado sin un inmanifestado, una entidad que se mueve sin un principio del cual todo procede y al cual todo vuelve.

Está compuesta de elementos (o "cualidades") llamados *gunas*, constitutivos también de la materia manifestada, no sólo de los objetos sino también de todos los fenómenos mentales y físicos. Ellos tejen (guna=hilo, cuerda) toda la realidad y la preservan con su fuerza cohesiva.

Los *gunas* son infinitos pero pueden ser reducidos a tres tipos.

Su esencia (de la materia) es la luminosidad, la actividad y la inercia (II, 18).

El primer "hilo" es "*sattva*" (de *sat*=ser) y se entiende como "ser-idad", "estado ideal del ser", bondad, claridad, perfección. Es el más importante porque tiene el poder de disminuir progresivamente los vínculos con la materia en virtud de la luz que él recibe y derrama. Su contribución es determinante para lograr la paz y la serenidad de la mente. En cualquier paso hacia la liberación es necesario un aumento de *sattva,* hasta que llegue a igualar en su pureza a la luminosidad del Espíritu (III, 56).

Tamas, literalmente "oscuridad" o "estar agotado", es el principio de la inercia. De él provienen la ignorancia (ceguera espiritual), la apatía, el error. Hace que los hombres sean in-

sensibles a los valores espirituales, encerrados en sí mismos. Es como una nube que impide la visión de la luz del sol e influye negativamente en el alma.

Intermedio entre los dos encontramos a *rajas,* literalmente "polvo" "impureza". Significa todo lo que causa un desorden moral: la pasión, los deseos, las competencias. El apego a los bienes de la vida, las luchas para conseguir mayores riquezas y honores, las aversiones por lo que se presenta como desagradable son causadas por *rajas.* Es el poder activante de los otros dos: sin su impulso dinámico el mundo de la materia terminaría.

Sattva es blanco, alegre y es responsable del placer: *rajas* es rojo, estimulante, y produce dolor; *tamas* es negro, triste y genera indiferencia.

Los *gunas* no se perciben directamente; se infieren de las realidades existentes en el mundo que son sus efectos. No obstante las infinitas diferencias hay tres manifestaciones comunes; todos los objetos pueden producir placer, dolor, indiferencia. Esto se explica por la acción de los gunas ya que hay identidad entre las causas y sus efectos[2].

En la materia inmanifestada, los *gunas* se encuentran en estado de equilibrio. No es que estén inmóviles: existe siempre una cierta oscilación y tensión entre ellos, pero su movimiento está limitado a preservar la estabilidad de la materia. La tendencia a la manifestación consciente (*sattva*) y los poderes de acción (*rajas*) están contrabalanceados por la resistencia de la masa (*tamas*)[3]

[2] Los *gunas* deben considerarse no sólo como elementos constitutivos materiales, sino también psíquicos con connotaciones morales. Por eso están relacionados con el placer y la bondad (*sattva*), el dolor y la pasión (*rajas*), la indiferencia y la ignorancia (*tamas*). Desgupta los define "feeling-substances", sustancias sensitivas (*History of Indian Philosophy*, I, p. 243).

Origen del universo

La materia inmanifestada, no inteligente, pasa de la potencia al acto en virtud de una proximidad con el Espíritu. ¿Cuándo y cómo? Es, éste, uno de los puntos más oscuros.

Se afirma que una fuerza inmanente junto con los impulsos kármicos empuja la materia hacia el Espíritu. Este acercamiento (*samyoga*) permite la realización de una influencia del Espíritu, no activa ni mecánica, sino de simple presencia, comparable a la que ocurre entre el imán y el hierro. Se rompe, de esta manera, el equilibrio originario y empieza a aparecer el universo según el principio de la "preexistencia del efecto en la causa".

En el Sâmkhya-yoga, como en todo el pensamiento hindú, no existe la creación. Lo que aparece no es algo completamente nuevo que salga de la nada; es la manifestación de las infinitas posibilidades existentes en la materia donde causa y efecto coexisten.

La evolución se desarrolla de lo general a lo particular, de lo simple a lo complejo.

Los 23 elementos constitutivos del universo

El primero es *buddhi* "Lo que está despierto". El Espíritu envía su reflejo sobre la parte más perfecta de la materia (*sattva*) y esto es suficiente para conferir a la materia un prin-

[3] Larson observa que la traducción usual de "naturaleza" y "materia" es útil como designación general pero no se deben tomar estos términos en sentido occidental ya que indican más de lo que el Sâmkhya quiere decir. La "materia" sólo aparece cuando el purusha está presente. El concepto expresado por *prakriti* (literalmente: "poner adelante o en el primer lugar") podría traducirse "una plenitud indiferenciada de ser".

cipio potencial de conciencia. Algo despierta de una manera todavía incipiente como la inteligencia en un niño recién nacido o como en la conciencia de alguien que se encuentra en un sueño profundo.

Buddhi es, pues, la estructura más honda de la materia manifestada, la dimensión última del hombre, fundamento y centro de su vida psíquica. Se la llama "inteligencia", "iluminación", "intelecto contemplativo". Por eso ocupa el lugar más alto, como una antena, en la jerarquía de los elementos. En la evolución decreciente es el puente que permite al Espíritu acercarse a la materia; en la ascendente permitirá a los elementos de la materia volver a su origen.

Se llama también "la gran entidad" *(mahat)* porque contiene en sí, como en un receptáculo, todas las sucesivas evoluciones. Es el alma cósmica, a veces comparada con la mente (*nous*) de Plotino, o el *Logos* de San Juan o el inconsciente colectivo de Jung.

Las potencialidades presentes en *buddhi* empiezan a desencadenarse por medio de la influencia de *ahamkâra* ("el hacer del ego"), el segundo anillo del proceso coordinador de todas las actividades del sujeto.

Las formas ideales (*buddhis*), presentes en el alma cósmica (*mahat*), se hacen concretas; surgen infinitos centros de referencia (*ego*), numéricamente distintos, adaptados a las exigencias y al grado de autorrealización de cada ser.

En los animales, las plantas y los minerales el *ahamkâra* es un simple principio de individualidad con una actividad psíquica aún no perfeccionada debido al predominio de *tamas.* El hombre, diversamente de los otros seres, experimenta su ego, reflexiona sobre sí mismo y se siente vivir como persona. El principio de esta autoconciencia se llama también *asmitâ.* Cuando esta experiencia humana se transforma en una actitud

psíquica centrada hacia el sí mismo como único punto de referencia y parámetro de todo, se origina el egoísmo.

De *ahamkâra* proceden dos series paralelas de elementos: una interna, subjetiva y psíquica; la otra externa, objetiva y física.

La primera manifestación de la serie subjetiva es el *manas* o intelecto discursivo, órgano sensorial interno que percibe y sistematiza los datos de las sensaciones y los transmite después a *buddhi* para que los juzgue y los discrimine.

Bajo la acción prevalente de *rajas* se originan los cinco sentidos cognoscitivos y los cinco de acción.

La serie objetiva acompaña y hace posible la experiencia. Los cinco elementos sutiles (*tanmâtra*) son esencias genéricas íntimamente vinculadas con el objeto formal de cada sentido: el color en sí, no aquellos colores particulares; el sonido en sí etc. Corresponden exactamente, en el ámbito externo, a las funciones características de los sentidos. No son algo abstracto o lógico: son entidades objetivas que pueden ser percibidas por los yoguis (III, 44).

Los elementos sutiles se diversifican ulteriormente a través de un proceso de solidificación. Se forman átomos primarios (*paramanu*) de los cuales el más sencillo es el éter.

Siguen el viento, el fuego, el agua y la tierra.

De la aglomeración de los átomos primarios nacen los secundarios (*anu*) que constituyen la materia de todas las entidades corpóreas.

Es pues, la combinación de los átomos primarios que permite a las realidades materiales caer bajo la acción de los sentidos.

El órgano interno: antahkârana

De los 23 principios (*tattva*) de la materia, los tres primeros constituyen el cuerpo sutil u órgano interno (*antahkârana*). Se

lo califica también con la palabra *chitta*, uno de los términos más empleados en los aforismos, (22 veces), como sinónimo de *buddhi*, o como "complejo mental" (I, 2).

El órgano interno, junto con los sentidos, forma el aparato psico-físico. Los últimos diez elementos componen el mundo de los cuerpos y de las cosas.

Así de la evolución de la materia primordial surgen el mundo y el hombre, a través del juego de los *gunas*, y de la distinta aglomeración de los átomos. Todo emerge a partir de un estado indiferenciado e inactivo por un proceso en que, del primer despertar de la conciencia en la materia a través de *sattva*, se realiza una involución siempre mayor que se caracteriza por el continuo aumento de *tamas*.

No existe en el mundo un solo ente, una sola sustancia que no sea activa. Toda partícula de la materia es movimiento: átomos primarios y secundarios, elementos groseros y sutiles, unidades simples y complejas, todo se mueve y sólo aparentemente ciertas sustancias se presentan como inertes. Todo se renueva constantemente y cada ente marcha hacia su realización. Estos cambios constantes son fruto del equilibrio inestable que rige entre los tres componentes básicos de la materia. En el hombre, este desequilibrio tiene un origen moral: el *karma* que sigue actuando. Este acentúa la inestabilidad de sus estados mentales, que se mueven "como la llama de una lámpara".

La cosmología y psicología de Patánjali pueden tener ciertas relaciones con la física moderna y la parapsicología. "Sería ciertamente una tarea estimulante y útil la de estudiar seriamente este antiguo modelo cosmológico a la luz de la ciencia y filosofía actuales" (*Taimni*).

Al respecto, se comparan los *gunas* a los elementos básicos que dan vida a los átomos y a los quanta-energéticos de la física nuclear. La equivalencia entre masa y energía nos

orienta hacia una concepción del universo físico como un continuo movimiento. Los núcleos de los átomos son fuerzas energéticas, fruto de la rotación de los protones, neutrones y electrones. De esta energía atómica proceden las partículas que determinan la naturaleza de todos los fenómenos físicos con sus tres diversas modalidades: vibración, dinamismo, inercia. Las vibraciones (sonoras, luminosas, calurosas, táctiles u olfativas) con su movimiento rítmico nos hacen captar las realidades; el dinamismo con su carga de energía lanza y acompaña las vibraciones; la inercia es la potencialidad que debe ser activada. Taimni ve en estas tres modalidades una analogía con *sattva, rajas y tamas*, pero no hay que insistir demasiado en esto[4]

Unidades y distinciones en el proceso evolutivo

Todos los fenómenos del cosmos tienen una estructura fundamentalmente igual. Todo es producto de la distinta conjunción de los gunas. No existe una línea de demarcación real entre el mineral, el vegetal, el animal y el hombre. Cada célula es un pequeño átomo de conciencia. Es el "panpsiquismo" de algunas corrientes de la filosofía occidental.

De la masa oscura de los minerales en que predominan *tamas* y la ignorancia, se pasa, bajo la acción de *rajas*, a las plantas y a los animales. Aparece el instinto con las primeras experiencias de dolor y placer a nivel inconsciente. En el hombre la presencia predominante de *sattva* permite la autoconciencia, la experiencia dolorosa de lo que es transitorio y

[4] "El problema de la esencia última de la materia todavía no está resuelto. Sin embargo es agradable para un indio observar cómo en medio de las muchas controversias del mundo científico, estamos acercándonos firmemente a conclusiones que, por lo menos en sus líneas generales, son muy familiares a un estudiante de la filosofía Yoga" (Dasgupta, *Yoga Philosophy*, p. 229).

la aspiración hacia lo infinito. Esta coherencia estructural introduce en la infinita variedad del cosmos una estabilidad esencial que justifica y fundamenta las leyes inmutables de la naturaleza.

Sin embargo, en el marco de esta unidad fundamental es posible detectar una jerarquía, determinada por el prevalecer de uno u otro de los tres elementos constitutivos de la materia (II, 19).

Existen realidades materiales (groseras o diferenciadas), otras abstractas como la mente (sutiles o indiferenciadas), otras más bien de carácter psicológico (como el sentido de felicidad) y las dos supremas, infinitas y eternas (el Espíritu y la materia).

Estos diversos niveles representan también el sendero hacia la liberación: de abajo hacia arriba, del dominio de *tamas* al de *sattva*, de lo particular a lo universal, del efecto finito a la causa suprema.

(Todo lo que ocurre en el mundo visible es fruto de una evolución descendente, hacia fuera y ascendente, hacia adentro.)

En la primera, los dos principios, a causa de la ignorancia, se transforman en lo que no son. El Espíritu aparece como activo y finito mientras está siempre inmóvil y es infinito; la materia se presenta como consciente y autónoma, dos cualidades que no posee. Espíritu y materia se vacían, salen de sí permitiendo el comienzo del devenir.

En la evolución ascendente, a través de un progresivo aumento del poder de discriminación, se aísla al Yo de lo que no es Yo, captando su verdadera esencia y se vuelve al equilibrio de los comienzos.

El Espíritu, el hombre y el fin de la vida

El segundo gran protagonista del universo es el Espíritu. El término técnico que lo califica es *Purusha* que significa "hombre". Es el hombre "verdadero", la naturaleza real del hombre, el Sí-mismo, el Yo último, la mónada vital,[5] como Patánjali lo describe:

Es sólo conciencia: aunque puro, conoce a través de las modificaciones de la mente (II, 20).

La existencia del Principio último no se conoce por la vía ordinaria. No teniendo cualidades sensibles no puede ser percibido externamente, no lo puede ser internamente ya que el objeto de la percepción mental es siempre un efecto de los *gunas,* cargados de materia y emociones.)

No es posible fijar los ojos es su luz cegante; sólo se lo adivina existiendo detrás del velo de los objetos y de las envolturas del cuerpo, los sentidos y la mente. Es el presupuesto de todo el proceso evolutivo al cual confiere un sentido y una finalidad. A favor de su existencia, en los primeros textos del Sâmkhya se exponen distintos argumentos resumidos en este aforismo:

"Dado que debe haber algo opuesto a los tres elementos constitutivos y sus modificaciones;
dado que debe existir un ente que presida;

---

[5] El término *purusha* se encuentra ya en el Rig Veda. Es usado comúnmente para significar el hombre mortal. En el famoso himno del capítulo X designa una especie de hombre cósmico. En las *Upanishads* se emplea como sinónimo de *atman*, lo que poco a poco lleva al sí mismo del Sâmkya. También Patánjali usa Atman en II, 5.

dado que debe haber necesariamente un sujeto que experimente;
y dado que se comprueba una tendencia (universal) hacia el infinito; por eso debe existir el Espíritu (Purusha)".

Vuelven las pruebas clásicas que encontramos también en el pensamiento occidental: de lo finito al infinito; de lo contingente a lo necesario, de los efectos a la causa, de la inquietud existencial a su apaciguamiento.

Existe una finalidad inmanente en la evolución del cosmos y en las actividades del hombre que sólo pueden ser realizadas y adquirir sentido admitiendo la existencia de un Espíritu último.

El mismo texto que presenta estas pruebas no se atreve a definir al *Purusha*, sólo aclara que carece de atributos, de cualidades, de partes y que no es afectado por deseos, dolores, sensaciones. Son términos negativos muy comunes en el pensamiento hindú. Patánjali añade algo y afirma que es "sólo conciencia", es decir, pura conciencia de sí mismo, conciencia trascendente no objetivizada, no modificada por ningún objeto que de una u otra manera pueda ofrecerse. Conoce y contempla sólo a su propio ser. "Es comparable a un vidente en el momento en que nada se refleja, nada le llega a su esfera, salvo él mismo" (Zimmer). Eternamente libre, perfecto y autónomo, él no actúa. La acción significaría cambios, adquisiciones de nuevas perfecciones, dependencia: todo esto sería imposible para él. Es, por eso, perfectamente inmóvil en la plenitud de su vida.

¿Cómo explicar entonces, las relaciones entre el Espíritu y la materia, principios en sí opuestos, e incomunicables? La respuesta del Sâmkhya marca el carácter fuertemente dualista del sistema.

La materia, que se hallaba en su estado de no manifestación, se energiza a través del acercamiento del *Purusha* quien, por su simple proximidad, influye sobre ella. Por otra parte existe en la materia un elemento de afinidad y simpatía con el Espíritu que facilita esta relación magnetizante: el *sattva*. Este, con su luminosidad, posee la propiedad de dejar transparentar y de reflejar al principio consciente. Se establece, por medio de *buddhi,* el elemento sáttvico, una "asociación" (*samyoga*) del Yo absoluto con un conglomerado particular de materia y empieza la existencia de una determinada entidad: el yo empírico.

Pluralidad de Espíritus

En contraste con el pensamiento hindú más común, que afirma la existencia de un solo principio universal (*Brahman*) en el cual todo se resuelve, el Sâmkhya sostiene la multiplicidad de Espíritus cualitativamente idénticos y numéricamente distintos como se desprende de esta cita.

"Dado que nacimientos, muertes e instrumentos de acción (sentidos) son distintos;
dado que no existe simultaneidad de acción;
dado que hay diversidad de los tres elementos constitutivos (en relación a diversos individuos), se deduce necesariamente la pluralidad de los Espíritus".

Si no fuese así se eliminaría la multiplicidad de los individuos particulares.

Frente a los Espíritus infinitos se yergue la materia primaria, una e indisoluble, con existencia propia e independiente. Está al servicio de todos asociándose a todos en una acción que empezó en un tiempo sin comienzo y que nunca finalizará.

Existen, pues, tantos Espíritus como seres humanos. Todos son infinitos, eternos, omnipotentes. Patánjali hace una rápida

alusión a esta pluralidad en II, 22. Esta teoría no deja de sorprender. Afirmar la existencia del muchos Espíritus infinitos parece contradictorio ya que un solo Ser realmente infinito no admite nada ni nadie fuera de sí. Por eso algunos autores admiten que esta doctrina contradice sólo aparentemente a la común sostenida por el Vedanta[6].

El hombre inauténtico

En la vida ordinaria el Espíritu vive al lado del hombre común. Patánjali no le da a éste un nombre propio. Lo designa como "no yo" (II, 6) o "mundo visible" (II, 17). Está compuesto de los tres elementos constitutivos de las otras realidades, aun las que parecen no vivir, como la piedra. Cuerpo y mente, pensamientos, emociones y sensaciones, todo se reduce a materia diversamente compaginada (IV, 113), pero en el hombre predomina la parte luminosa (*sattva*) y esto permite que tenga tres características que lo distinguen de otros seres: la autoconciencia, la libertad y, como consecuencia, la responsabilidad moral.

Experimenta el dolor, concientiza la muerte y el tiempo, es angustiado, siente una lucha interior entre el bien y mal (II, 15). Tiene el poder (y el deber) de evitar el dolor futuro (II, 16), es decir todo lo que causa nuevas encarnaciones. Debe seguir un arduo programa ético para perfeccionarse siempre más. Aspira, lleno de esperanza y de nostalgia hacia lo infinito.

Sin embargo no es el hombre verdadero como Patánjali llama al *Purusha*.

---

[6] Desgupta resume así los principios básicos del Sâmkhya Yoga sobre el *Purusha:* 1° Es pura inteligencia y todos los estados de ideas, sentimientos, etc. son iluminados por él. 2° Es omnipresente. 3° Los *Purushas* son infinitos, absolutamente inactivos, sin pasiones y sin cambios (*Yoga Philosophy*, p. 150).

Cuando el Espíritu se acerca a la materia sólo envía su luz, que determina el nacimiento del yo empírico. La unión que se realiza es sólo accidental: es una simple yuxtaposición. El ejemplo clásico que ilustra este principio es el de un paralítico que ve pero no puede caminar, y se deja transportar por un ciego a quien le indica el sendero. Así el Espíritu consciente guía al hombre recibiendo en cambio la participación en el movimiento. El yo que nace de esta unión no es el hombre compuesto de alma y espíritu indisolublemente unidos.

En realidad es sólo un instrumento que participa de la luz del Espíritu. No existe un verdadero yo metafísico, ni una persona humana (II, 6). Hay sólo un yo fenoménico, causa primaria de todas las ilusiones, que no tiene real consistencia en sí.

Esto no significa que lo que pasa en la experiencia humana no sea real. Materia y Espíritu son dos entidades reales: real es su acercamiento y objetivas son todas las fases de las transformaciones del mundo. Falsa es la atribución al Espíritu de todo lo que acontece al yo empírico y subjetiva es la relación que el yo finito establece con la realidad.

Hay otra razón que determina el alejamiento del hombre común de la autenticidad. Cuando él mira en el espejo de la mente el reflejo luminoso del Espíritu lo ve tan perfecto que se lo apropia olvidándose de la fuente y haciéndose autónomo. Así, desconectado, cae en la ignorancia, pierde la visión de los verdaderos valores y se vuelca hacia las realidades externas y periféricas.

El Yo verdadero, de esta manera, se aleja siempre más. Toda la técnica del Yoga consiste en recuperarlo y en hacer alumbrar un nuevo hombre en la plenitud de la libertad y de la perfección.

Fin de la vida

¿Qué sentido y qué finalidad tiene la existencia terrenal? ¿Por qué y para qué el mundo? Tres aforismos quieren responder a estos graves interrogantes.

La razón de ser de lo visible es sólo la de servir al Espíritu (II. 21)

Esta afirmación establece, como principio general, la subordinación de todas las realidades materiales al Espíritu. Es su naturaleza, su esencia, su razón de ser. Ellas no pueden encerrarse, limitarse a sí mismas. El *Purusha* parece que se hubiese puesto a su servicio haciéndolas conscientes, pero no se agota en ellas y no pierde su primacía.

La razón se encuentra en el aforismo IV, 24: "La mente está orientada al Yo, pues es una sustancia compuesta". Lo que está compuesto de distintas partes, como comprueba la experiencia ordinaria, sirve a una finalidad externa y superior a las partes mismas. "Una cama compuesta de un taburete para los pies, de una almohada, de un colchón, existe en función de otro, no para sí misma. Debe existir un hombre que suela dormir sobre la cama para el cual ella ha sido preparada" (*estrofas del Sâmkhya*). Esto vale para otros compuestos: una silla, un mueble, el cuerpo, la mente. Las partes se unen para lograr un fin superior a ellas.

En el mundo, todo lo que existe nace de la composición de los tres *gunas* y debe ser subordinado a otro principio más allá de los elementos constitutivos materiales. Este principio no puede ser una entidad compuesta finita que no tiene en sí su razón de ser. Se llega a la materia primitiva, eterna, pero también ella está constituida por los *gunas*. Hay, pues, que ir al Yo que, en su total pureza, es sin cambios, sin acciones ni presiones. Él existe sólo para sí mismo, absolutamente simple. A él todas las realidades compuestas están subordinadas para adquirir sentido.

A esta prueba, que constituye también la primera demostración de la existencia del Ser Absoluto, se pueden añadir otras que se fundamentan en la necesidad de un Espíritu inteligente que oriente lo que está en el mundo y dé un fin adecuado a las aspiraciones del yo empírico. Sólo a través del Espíritu el universo vive y la mente adquiere conciencia. Hacia él, pues, todo debe ser orientado. Ninguna realidad mundana puede satisfacer la nostalgia de infinito que vive escondida en el alma humana. Ninguna puede presentarse como un fin. Todo lo que posee es un reflejo. Su luz es lunar, hay que ir a la fuente. No considerarla en esta perspectiva es renegar de sus raíces, ir en contra de su naturaleza, no percibir la ayuda que ella puede ofrecer para la autorrealización del Yo.

La unión de la materia y del Espíritu determina la percepción de sus respectivas naturalezas y del poder de ambos (II, 23).

Más que de unión se debería hablar, como hemos visto, de "asociación", "correlación" (*samyoga*). Aun con todos sus límites, esta asociación tiene sus aspectos positivos. El principal es poner de relieve la complementariedad que existe entre materia y Espíritu haciendo conocer "sus respectivas naturalezas y el poder de ambos".

La materia es principio de revelación y permite al Ser hacerse visible. Como especiales instrumentos revelan la existencia de estrellas que no podemos conocer con la vista ordinaria, como las palabras revisten y manifiestan las ideas, así el cosmos es el escenario del Espíritu. A través de él el Espíritu se hace conocer e inferir con las características particula-

res que los aforismos subrayan: existencia absoluta, conciencia pura, total libertad.

El Espíritu, a su vez, da vida y sentido al mundo fenoménico. Este dejaría de ser la maravilla que es, sin la presencia del yo humano que lo descubre, lo canta, lo transfigura con las técnicas científicas y lo perfecciona con los ejercicios psicofísicos. La historia de la humanidad con todas sus realizaciones en los distintos sectores del arte, la poesía, la filosofía, las ciencias, es la prueba de la fuerza del Espíritu y de las infinitas potencialidades de la materia.

Establecida esta interrelación, se puede entender mejor lo que se afirma en II, 18.

El fin (de la existencia terrena) es la experiencia y la liberación.

Dos son las experiencias fundamentales que hace el ser humano: la del dolor y la de la alegría.

El dolor es un componente universal que nadie puede evitar (II,15). Como ya hemos visto, hace percibir los límites humanos, lo absurdo de quedarse en los ideales terrenales como fin último, la necesidad de buscar en otro nivel la liberación.

Las alegrías, que tampoco faltan, aun limitadas, parciales, inestables son un estímulo para seguir adelante, confieren el entusiasmo y el fervor necesarios para el largo y duro camino de la autorrealización.

La *prakriti* ofrece estos dos elementos para el bien de todos. Es "una madre sólo aparentemente cruel, que esconde en su seno un propósito de salvación". Quiere crear las premisas para que el hombre rompa sus condicionamientos terrenales haciendo constatar, no con razonamientos sino a través de los hechos cotidianos, que toda la experiencia mundana, incluyendo los placeres que la acompañan, no es otra cosa que un continuo sufrimiento.

Desafortunadamente, no todos aprovechan esta lección por superficialidad, por miedo, por temor de mirar en sí mismos. En los dolores se hunden; en los placeres se trastornan. El medicamento se transforma en veneno, por su torpeza, por su negligencia. La naturaleza es paciente y vuelve a insistir a lo largo de distintas pruebas. Quiere lograr su fin: ayudar al Yo a percibir la absoluta diferencia que existe entre él y todas las realidades mundanas para que se libere de su fascinación, sus lazos, sus encantamientos.

La experiencia desemboca en la liberación, la verdad, la paz.

La vida cotidiana es una oportunidad que se ofrece al hombre inauténtico para que, a través del sufrimiento y la felicidad, logre conectarse con la fuente de su luz y transformarse en el Ser Infinito que en última instancia él es.

Vivir es hacer continuamente la experiencia del límite y de la angustia hasta llegar a su máxima expresión en la muerte. Al mismo tiempo es experimentar, en los momentos de felicidad, en la nostalgia nunca satisfecha de una perfección sin límites, la presencia de algo eterno e infinito que anida en el corazón del ser humano.

Concepción del tiempo

Otro elemento de carácter teórico de gran importancia en los *Aforismos* de Patánjali es el tiempo.

El Yoga comparte con el pensamiento tradicional de la India, la doctrina de un eterno retorno de la historia sin una creación o un fin en el tiempo.

De la primavera al invierno, del nacimiento a la muerte, de las semillas a los frutos, todo se desarrolla de una forma cíclica y circular. Hay determinadas etapas que se suceden regularmente y que vuelven a repetirse con precisión matemática. El tiempo (*kâla*) es como la serpiente que se muerde la cola, o el águila (*garuda*) que devora innumerables víctimas, símbolo de los ciclos cósmicos. Es una fuerza que fluye constantemente para volver a empezar.

Cuando un ciclo termina y la materia absorbe en sí todas sus manifestaciones anteriores recomponiendo nuevamente el equilibrio de sus tres elementos constitutivos, no queda totalmente indeterminada. En su seno continúan existiendo, latentes, las impresiones residuales de todos los seres de los períodos cósmicos anteriores y sus potenciales determinaciones, en espera de volver a concretarse en un próximo ciclo.

"El deseo de vivir es eterno" (IV, 10)

Querer precisar la causa del comienzo de esta "danza cósmica" es imposible, porque sobrepasa la capacidad actual de comprensión del hombre. El intelecto humano es un producto de la materia y aunque necesite para conocer de la ayuda del Yo último, queda siempre comprometido con la materia y no podrá, en ningún caso, conocer una realidad total-

mente distinta de él y trascendente. Tal conocimiento llega sólo "por una revelación" que acontecerá al término del camino del Yoga, con la liberación final. Pero, entonces, el intelecto no tendrá ninguna participación: será una autorrevelación del Espíritu a sí mismo sin intermediarios.

El instante y la sucesión

En el fluir del tiempo, Patánjali detecta dos elementos muy importantes: el instante y la sucesión.

> ***De la concentración sobre el instante y la sucesión, procede el discernimiento y el conocimiento experimental (III, 53)***

El instante (*ksana*) es la más pequeña unidad de tiempo. "Como el átomo es la división más pequeña de la materia, el instante es la subdivisión mínima del tiempo; no es más que el tiempo empleado por un átomo para desplazarse de un punto a otro". (Vyâsa). De ahí la identificación entre instante y átomo.

Sucesión es la transformación de los instantes en períodos de anterioridad y posterioridad. Nos encontramos de acuerdo con la clásica formulación griega: el tiempo es "número y movimiento según un antes y un después" En la vida ordinaria, muchos se aferran al tiempo como algo eterno; construyen sobre él su vida como si tuviesen que vivir para siempre en el mundo. El tiempo da impresión de continuidad y seguridad, pero ésta es una ilusión. Como la materia no es algo estable y continuo, sino está compuesta de infinitas pequeñas partículas en continuo movimiento, así el tiempo consiste en un inmediato sucederse de momentos estrechamente enlazados.

"Para la gente común, la sucesión aparece como si fuese cosa real, pero el tiempo carece de realidad, es sólo una creación de la mente, un concepto calificado con un nombre" (Vyâsa). De la misma manera el movimiento continuo en una pantalla cinematográfica no es en sí real; sólo existen fotogramas estáticos, imágenes separadas proyectadas a una velocidad menor de un décimo de segundo.

La única realidad es, pues, el instante precedido y seguido por una serie ininterrumpida de momentos iguales. La concentración sobre este instante produce *viveka,* palabra técnica para indicar el discernimiento espiritual que permite individualizar las ilusiones de la vida y descubrir la realidad escondida detrás de ellas. Es, según Shánkara, "la discriminación entre lo eterno, permanente y lo temporal, perecedero".

El instante se manifiesta por lo que es: una modificación huidiza y hábil de la naturaleza, un fluir constante que arrastra consigo todas las cosas vinculadas con él. La ilusión de un tiempo continuo y estable se disuelve y en su lugar aparece el instante eterno que nunca cambia y que realiza en sí, según la clásica definición de Boecio, "la plena y perfecta posesión de toda la vida". Es la línea recta, segura y firme, que nunca empezó y nunca tendrá fin.

De esta realidad contrapuesta a las sombras, se adquiere un conocimiento experimental y vivencial. La liberación se está acercando y ya se vislumbra con toda su fascinación. Es vivir lo eterno en el tiempo, llenando los instantes que pasan de aquella sabiduría que nunca va a acabar.

Esta transformación del instante temporal en un instante eterno, este vivir lo eterno en el tiempo, se realizará sólo en la última etapa del camino hacia la autorrealización.

La secuencia se contrapone al instante y es perceptible sólo al término de las modificaciones (IV, 33).

En la vida ordinaria existe una contraposición entre el instante y la sucesión conforme al aforismo 12 del libro cuarto:

El pasado y el futuro existen según su propia naturaleza (en el presente) aunque su actualización se realice en fases temporales distintas.

Vendrá un momento en que todas las modificaciones de la mente cesarán como consecuencia de un perfecto control y del máximo desapego de todo.

Entonces el tiempo revelará su naturaleza discontinua e insegura y, contemporáneamente, hará patente la fragilidad de todas las cosa que arrastra consigo. La sucesión y los instantes temporales se detendrán. Sólo permanecerá el Espíritu, testigo del fluir de todas las cosas desde el instante eterno en que vive.

Según Patánjali esto se realizará cuando los tres elementos constitutivos de la materia se separen del Espíritu en el momento de nuestra muerte. Según el *Bhagavad Gita,* también el yogui que ha llegado a la iluminación puede vivir el instante eterno en el tiempo[7].

---

[7] El Yoga es una tentativa para superar la corriente del tiempo. "La curación radical del sufrimiento existencial se obtiene retrocediendo hasta el *illud tempus* inicial, lo cual implica la abolición del tiempo profano. Dicho de otro modo, partiendo de un momento cualquiera de la duración temporal, uno puede llegar a agotar esa duración recorriéndola al revés y desembocar finalmente en el no-tiempo, en la eternidad" (M. Eliade, *Mitos, sueños y misterios*, Bs. As. Fabril, 1961, p. 50) El Yoga tiende a conquistar el instante eterno en que no existía ni *karma,* ni dolor, ni reencar-

Origen de las ideas

Algo permanece y algo se transforma continuamente. Permanece lo verdadero y eterno, se transforma lo que es perecedero.

La mente, ¿tiene el poder de captar la esencia que siempre permanece, la "unidad" de las cosas más allá de los cambios continuos? ¿Cómo es posible que ella, material y ciega, elabore ideas de carácter espiritual y universal?

Estos interrogantes han acuciado siempre a filósofos e investigadores de todos los tiempos y constituyen uno de los desafíos más arduos al intelecto humano. No asombra que hayan sido dadas respuestas distintas y, a veces, contradictorias.

Patánjali trata este tema en nueve aforismos de corte filosófico sumamente importantes (IV, 15-24). Su postura es muy matizada y logra evitar los extremos del idealismo y del materialismo presentes en el pensamiento filosófico oriental y occidental.

Afirma que la realidad externa, en sus múltiples manifestaciones, existe realmente (16), y con eso se diferencia de la postura idealista de ciertas corrientes del Hinduismo, y también de los empiristas puros, ya que intervienen en el origen de las ideas factores subjetivos (15, 17).

---

naciones. Pero el pasar a través del tiempo no fue inútil y enriquece tanto al Espíritu cuanto a la materia (II, 19, 23).

En segundo lugar sostiene que la fuente última de las ideas es el Espíritu infinito (*Purusha*) con características individuales (18-10, 22-21)

Con eso se aparta del Budismo que niega la existencia de un yo permanente (21), de corrientes hindúes que postulan la iluminación de parte de un principio universal y de los que ensalzan un yo fenoménico independiente (24).

1. Realidad del mundo visible

15. Aunque los objetos sean iguales, son percibidos de distintas maneras porque las mentes son diferentes

Un mismo objeto puede ser observado por distintas personas, pero, como la experiencia lo prueba, difícilmente se puede encontrar una descripción igual a la otra.

Causa de las diferencias es el distinto grado de evolución intelectual o espiritual en que se encuentran los observadores. No hay dos personas que vean la misma cosa de la misma manera y, muchas veces, un mismo individuo toma posturas diferentes.

Cada uno conoce y juzga según su estado de ánimo. Los prejuicios, las predisposiciones, los sentimientos, condicionan y colorean la vista de una manera determinada. "En efecto, al observar una mujer joven, bella y atractiva nace un sentimiento de placer de parte de una persona enamorada, pero de aversión de parte de una rival, y de indiferente rechazo de parte de un asceta" (Boja). Cada una de las tres personas reaccionan de forma distinta según la cualidad luminosa, activa, o indiferente que en ellas predomina.

Lo que se recibe está condicionado al estado de la mente del receptor; sólo quien está totalmente vacío podrá recibir al

otro en su totalidad y conocerlo con objetividad, tal como es, no como aparece.

Sólo el ojo que tiene gafas perfectamente transparentes y blancas, o que no tiene ninguna, puede captar los distintos colores.

Los comentaristas sacan de este aforismo dos conclusiones:

1. Un objeto susceptible de ser conocido es diferente del conocimiento y jamas puede ser perfectamente agotado en la experiencia ordinaria.
2. La diversidad de las reacciones y de los resultados prueba que no existe una mente única, sino tantas como cuantos son los seres que perciben.

16. Los objetos no dependen de la percepción de la mente, pues, ¿qué pasaría con ellos cuando no fuesen conocidos por aquella mente?

Si cada objeto produce impresiones distintas según las mentes que lo reciben, se podría inferir que no es otra cosa que un producto del conocimiento.

Esta es la postura idealista sustentada en Asia por los budistas. Vyâsa se refiere a ella expresamente: "Algunos aseguran que el objeto y el conocimiento son co-extensivos y rechazan la existencia real del objeto en los momentos antecedentes y subsiguientes al acto de conocer... Ellos niegan, por lo tanto, la naturaleza propia de las cosas y opinan que ellas son meras construcciones de la mente, como los objetos percibidos en el sueño, y les niegan toda realidad". A esta postura se acerca el Vedanta no dualista. El Sâmkhya-Yoga, al contrario, afirma la existencia objetiva del mundo independientemente del sujeto y de la mente.

Ya era, ésta, una consecuencia del aforismo anterior: las distintas maneras de ver un mismo objeto, prueban que éste existe fuera de la mente. Se añade otro argumento que pertenece al sentido común y a la experiencia de todos los días. Si la mente, que se supone creadora del objeto, estuviera distraída o detenida en sus funciones, dicho objeto cesaría de existir y no podría ser percibido por otras mentes.

Además, como observa Boja, si una cosa es objeto de la percepción de la mente, no puede ser, al mismo tiempo, creación de ésta. Todas las entidades del mundo dependen exclusivamente de sí mismas y son comunes a todos los posibles individuos.

El Yoga afirma, pues, la realidad de la materia, pero no se detiene en ella y enseña como trascenderla.

17. Un objeto es conocido o no conocido en la medida en que la mente esté teñida por él.

Un cristal puede reflejar sólo lo que está debajo de él. Los distintos objetos lo tiñen provocando, según su transparencia, una identidad más o menos perfecta.

La mente es omniabarcante, lo impregna todo, pero no conoce todas las cosas y siempre. Sólo puede conocer los objetos que logran hacerse presentes a ella, transmitirle una información, teñirla. Se logra esto por el contacto inmediato de los sentidos o a través de la memoria, la cual tiene el poder de despertar una imagen latente.

Esta postura es lógica consecuencia del realismo de IV, 16 y fundamenta el carácter experimental del conocimiento. En la misma línea de pensamiento Aristóteles afirmó: "Nada está en el intelecto que no haya pasado, antes, por los sentidos".

Sin embargo, el simple contacto material no es una garantía suficiente para que el objeto pueda ser percibido. Se nece-

sita que coloree, que tiña la mente, que atraiga su atención, "como un imán". Esto es posible sólo cuando la mente logra sintonizarse interiormente con el objeto (IV, 15). Percibimos lo que nosotros somos y queremos; logramos captar lo que ya está desarrollado en nosotros. "En la vasta totalidad de objetos siempre presentes en el universo, la mente percibe sólo aquello que está conforme con el color de su *karma*. Lo restante queda invisible por más próximo que se halle" (Johnston). En la medida en que los poderes latentes de la conciencia se desarrollan, se adquiere una sensibilidad más aguda y más amplia para captar lo que pasa alrededor de nosotros. En el proceso experimental la mente queda modificada, transformándose en los elementos constitutivos del objeto.

2. Función del Espíritu

18. Las modificaciones de la mente son siempre conocidas por el Espíritu que es su dueño y es inmutable.

El contacto de la mente con los objetos a través de los sentidos, produce sensaciones fragmentarias que no llegan a un verdadero conocimiento. Se necesita otro factor; el Espíritu (*Purusha*). Su acción es determinante y es analizada en seis aforismos (18-23).

Se afirma ahora que es "dueño de la mente". Esta no es autosuficiente y su acción está regida por el Espíritu, del cual es instrumento. En sí y de por sí no puede conocer, por razones que serán explicitadas más adelante. Todo su poder procede de la Conciencia absoluta que transmite su luz al intelecto donde llega la imagen elaborada por los sentidos.

Así iluminada, la imagen se hace cognoscible, revela sus propiedades y características, de la misma manera que los

objetos, bajo la acción de la luz blanca manifiestan, a través de un proceso de absorción y de rechazo, sus colores específicos.

Esta imagen revelada se fija de una forma estable y continua. A diferencia de la mente (IV, 17) el Espíritu está siempre consciente, sin modificaciones o interrupciones. Es inmutable ya que es perfecto y eterno. Como consecuencia de esta inmutabilidad se realiza el acto de conocimiento.

"El movimiento sólo puede ser percibido cuando hay alguna otra cosa que no está moviéndose" (Vivekananda). Detrás de las continuas transformaciones de la mente, provocadas por las percepciones sensoriales está el Yo inmutable que, no sólo las ilumina sino las unifica en sí mismo, como una pantalla inmóvil, permitiendo la captación de los sucesivos movimientos. Todos los cambios de la mente deben ser vistos sobre el trasfondo de la Conciencia pura.

En esta acción, el Espíritu no se compromete con la materia ni se identifica con ella. Su función es mediadora, ilumina desde adentro el proceso experimental pero la acción pertenece a la materia. Recibe sobre sí lo que pasa en el mundo pero no es manchado por las experiencias humanas, como la luz del sol o una pantalla no lo son por los males, los sufrimientos y las manchas que iluminan.

Él es el testigo que, desde arriba, registra con objetividad e imparcialidad los vaivenes del yo empírico, sus luces y sus sombras, sus caídas y sus progresos.

19. La mente no se ilumina a sí misma porque es perceptible.

El Espíritu, como el sol y el fuego, tiene luz propia: no así la mente. La luz con que conoce es reflejada, al igual que la de la luna. La razón fundamental es que la mente, según el

Sâmkhya y Patánjali, es una etapa de la evolución de la materia. Es, pues, material y, como tal es perceptible, no tiene en sí el poder de conocer. Al contrario, es un objeto de observación como los sentidos, el sonido, los colores, etc.

Cada uno tiene conciencia de las operaciones peculiares de la propia mente que se exterioriza en expresiones como "tengo miedo", "cuánto me gusta", "detesto esto", y así sucesivamente. "Está claro que todo ello no sería posible si uno no pudiera tener percepción de su propia mente" (Vyâsa).

Toda realidad objeto de investigación y de experiencia no se puede iluminar a sí misma. "Lo perceptible es justamente lo que puede ser conocido por quien lo percibe, como por ejemplo, una jarra, etc." (Boja).

Siendo perceptible, la mente necesita la intervención del reflejo del Espíritu en el intelecto (*buddhi*) para que sea conocida y para que conozca. Sólo el Espíritu es luminoso por sí mismo y todo en el mundo brilla a causa de él. Todo objeto que quiera hacerse autónomo o autoluminoso es engañoso. Es la ignorancia la que hace ver luz donde sólo hay tinieblas.

La mente es como el ojo que sólo puede ver si las vibraciones luminosas lo iluminan, pero no es, en sí, fuente de luz.

20. Y no es posible que conozca a los objetos y a su propia forma al mismo tiempo.

La energía luminosa que la mente-conciencia recibe, la vuelca hacia los objetos y la capacita para conocerlos aunque de una manera limitada. A través de ella se establece una relación entre el yo empírico y los objetos como fuentes de placer o de dolor.

Pero la mente no puede, a la vez, conocer "su propia forma", es decir a la Conciencia pura que la anima y le transmite su luz, por dos razones.

Primero porque es material y, como tal, no puede acceder a lo que es trascendente. El vidrio de la envoltura de una lampara, aun siendo instrumento para iluminar a otras cosas, no puede proyectarse sobre la fuente luminosa de la cual depende totalmente. Siempre queda condicionado.

Además, mientras la mente está volcada a lo exterior, interesada en las realidades materiales, no puede penetrar en su naturaleza, ir más allá de sus límites para dejar aflorar la luz última de la cual procede. No es posible la existencia simultanea de dos funciones que se contradicen: la exterior y la interior. La finita y la infinita. No es posible vivir contemporáneamente en dos mundos.

En otras palabras la mente no es autoconsciente, no se autodetermina, no puede reflejarse sobre sí misma con energía propia. Sólo cuando todos los lazos con el instrumento material estén cortados, aparecerá la Conciencia en toda su pureza (*Purusha*) y contemporáneamente se percibirá, desde arriba, el engaño de la mente empírica en sus esfuerzos para presentarse como absoluta y autosuficiente.

Según Vyâsa, este aforismo está en contra de los "sostenedores de la instantaneidad", los budistas. Para ellos el cosmos es un incesante fluir de instantes, de puntos separados. "El surgir a la existencia de una cosa representa tanto su acto como lo que lo determina". No existe un infinito fuera del finito, un eterno separado del tiempo.

21. Si fuese perceptible por otra mente, tendríamos que suponer una secuencia de intelecciones que se extendería al infinito y la confusión de los recuerdos.

A la doctrina budista de la instantaneidad le sigue la de la negación de un principio consciente eterno, como también de

un yo empírico estable. La sustancia consiste sólo en propiedades que cambian continuamente y no está conectada con nada que sea absoluto. No existe, pues, un sujeto cognoscente, reflejo de una Conciencia pura. Cada individuo está constituido de cinco agregados (*skandha*) perecederos y sometidos a un continuo devenir: materia, sensación, ideas, impulsos y conciencia. ¿Cómo se explica el conocimiento? A través de una secuencia infinita de mentes que se iluminan entre sí, unas más elevadas, otras menos, pero todas limitadas ya que no hay necesidad de postular un principio único perfecto.

Patánjali rechaza esta doctrina que Vyâsa define como "aberrante" y sustentada por "nihilistas".

En efecto, la sucesión de mentes finitas no puede dar la razón del origen del conocimiento, ni lograr su perfección. Una mente remite a la otra en un regreso al infinito, pero siempre queda condicionada por el límite. Lo que es finito es imperfecto, y así queda aunque proyectado en el infinito. Una serie de ceros no puede dar el uno.

Además, la falta de un sujeto constante de referencia, originaría la confusión de la memoria. Cada mente tendría su depósito kármico; en cada una los recuerdos quedarían impresos según el grado de evolución logrado en los distintos momentos. Todo esto determinaría la desintegración de la personalidad.

Los cambios existen, pero detrás de ellos, existe un Yo que todo lo coordina, como el mástil que recoge y unifica alrededor de su eje múltiples veletas.

3. Relación entre la mente y el espíritu

22. La Conciencia pura e inmutable, deviene consciente de su propio conocimiento cuando la mente adopta su forma.

La Conciencia pura es la fuente luminosa primera y única que justifica y garantiza cualquier otro conocimiento.

Es inmutable porque no se traslada o pasa de un lugar a otro, no se proyecta en dirección a los objetos ni se mezcla con ellos, como hacen los elementos constitutivos de la naturaleza. Ella se presenta siempre bajo una misma forma ya que existe por sí misma y es perfecta.

¿Es posible conocerla? Más que de conocimiento se tendría que hablar de revelación. En efecto se necesita que la mente se despoje de todo lo que la limita: los objetos exteriores, las sensaciones, los procesos discursivos, las modificaciones mentales. Tiene que salir de sí misma y de las formas más sutiles de actuar. Sólo así el Intelecto puro se hace visible.

En esta situación no es que exista una mente que conoce por un lado, y el Espíritu, objeto de conocimiento, por el otro. La mente, con todos sus elementos materiales que, de una u otra forma la limitaban, ha desaparecido. El yo empírico se ha vuelto consciente de su naturaleza y se ha transformado en el Yo absoluto, el Hombre verdadero (*purusha*). Ahora se autoconoce plenamente sin intermediarios, liberado de las incesantes fluctuaciones, los prejuicios, las equivocaciones relacionadas de una u otra manera con las limitaciones de la mente ordinaria.

Quitando, una tras otra, las envolturas de vidrio de una lámpara que permitían iluminar con distinta intensidad a las cosas, se logra hacer aparecer, en todo su esplendor, la fuente luminosa. Las envolturas eran instrumentos que transmitían la luz, pero al mismo tiempo, la ocultaban. Finalizada su función específica se retiran para dar lugar a un contacto inmediato.

Así pasa con la mente. Su progresiva eliminación coincide con una revelación siempre más perfecta del Espíritu. Ella no

conoce: ve, recibe contempla. Su silencio es voz; su tiniebla prepara la luz.

Este es el proceso que lleva al *samadhi,* la iluminación suprema, la autorrealización perfecta y que será aclarado más adelante.

23. La mente teñida por el Vidente y por lo visible lo comprende todo.

Se resume lo dicho hasta ahora acerca del conocimiento. La mente es como un puente entre el Vidente que siempre actúa desde el fondo de la conciencia y los infinitos objetos que presionan desde afuera. O, mejor, es como un espejo que cumple su función sólo si hay luz y si, contemporáneamente, tiene algo que reflejar frente a sí. La mente, constituida por la cualidad luminosa, (*sattva*), adquiere del Espíritu la capacidad de conocer y es afectada por los objetos recibiendo su forma. "Aun siendo objeto aparece como si no lo fuese; aun siendo insensible aparece como si fuese sensible, similar en eso al cristal" (Vyâsa).

A esta conclusión le siguen dos errores opuestos: tomar la luz reflejada como original o pensar que todos los objetos del universo son creaciones mentales.

Por un lado se niega al Espíritu y por el otro se niega la existencia objetiva del mundo sensible. Estas posturas ya han sido rechazadas en los aforismos anteriores. Ahora se sugiere la causa de estas posibles equivocaciones. La mente, así iluminada, se hace omnisciente, comprende todas las modificaciones, aun las más sutiles, de la materia. La vastedad y la agudeza de estos conocimientos trastornan. El yo empírico se detiene ante esa mente omniabarcante, transformando el reflejo en una fuente luminosa y quedando atrapado por los objetos reflejados.

24. Aunque impulsada por innumerables deseos, la mente obra al servicio del Otro ya que se comporta a la manera de un compuesto.

Patánjali quiere aclarar el posible equívoco originado por los extraordinarios poderes de la mente. Esta se mueve bajo el impulso de los deseos latentes (*vâsanâs*) que son su fuerza y su debilidad en la medida en que la orientan hacia el Espíritu o la materia.

Los deseos inmediatos la dirigen hacia los objetos sensibles pero no puede quedarse en ellos. Hay un dinamismo interior que la estimula a buscar siempre más allá de los intereses personales y egoístas.

La mente no puede erigirse en un fin, no puede actuar por o para sí misma. El motivo fundamental queda así formulado según los textos clásicos: "un objeto compuesto siempre existe en función de otro".

En la mente, las tres cualidades de pureza, actividad y oscuridad actúan en forma conjunta y apuntan, como toda materia, a algo superior. Los conflictos entre opuestos deseos que en ella se verifican precisan una voluntad exterior que les dé sentido y finalidad.

Además la acción de la mente es, en sí y por sí, opaca y se necesita la constante intervención del Espíritu para que se transforme en algo consciente. El rayo de luz debe estar conectado necesariamente a su fuente luminosa para no volverse tiniebla.

(Todo lo que la mente experimenta (dolores, alegrías, conocimientos) es un estímulo que, de distintas maneras, acerca al "Otro", facilita la experiencia de la nada de los bienes materiales y empuja hacia la liberación y el yo eterno.)

Conclusión

De los aforismos de esta sección se pueden sacar estas conclusiones:

1. El proceso cognoscitivo es inexplicable sin la existencia de un principio individual y universal de carácter espiritual y trascendente.
2. Las realidades materiales poseen una existencia real aunque relativa, no son sueños o creaciones de nuestra mente. Sin embargo adquieren un valor y un sentido, sólo cuando son conocidas.
3. En el conocimiento influyen elementos subjetivos que pueden distorsionar la realidad. Cuanto más la mente sea serena, purificada y vacía de factores perturbadores, mejor podrá conocer.
4. La mente, entendida como unión de razón y emotividad determina el destino de cada ser humano. En la medida en que la ignorancia se apodera de ella desencadena los deseos egoístas y mundanos que esclavizan y decepcionan. Cuanto más se libera de las envolturas que la ofuscan, más permite el acceso a la liberación y a la revelación del Espíritu.

El Budismo y el Hinduismo Vedanta, como hemos señalado, se apartan de una u otra de estas conclusiones. En el Islam, Averroes postulaba la existencia de un Yo universal y los panteístas occidentales, como Spinoza, han negado la existencia de un yo personal.

El Cristianismo coincide sustancialmente con las posturas de Patánjali.

San Juan presenta a Cristo, Palabra Divina, como "luz que brilla en las tinieblas", "luz verdadera que ilumina a todo hombre que viene a este mundo", "el maestro venido de

Dios", (Jn. 1, 5-9; 3, 2). Afirma igualmente que "todos los hombres son instruídos por Dios" (Jn. 6, 45). [8]

A través del Ser infinito captamos a los seres relativos que pueblan el cosmos. También para Avicena, el gran místico árabe, las expresiones más altas de la sabiduría humana son irradiación de Dios, la Luz Suprema. Existe una inteligencia invisible que actúa detrás de todos los acontecimientos y al lado de cada ser. Como sin la luz material no se puede ver, así sin esta luz trascendental no se puede captar y expresar el sentido de la vida y el misterio último del cosmos.

[8] "En tu luz veremos la luz" se lee en el Salmo 36, 10.

El contexto filosófico del Vedanta

El pensamiento metafísico de Patánjali, reflejo del Sâmkhya, tiene muchos puntos de contacto con otras escuelas filosóficas de la India.

Se reafirma la ley de la transmigración, el poder de la ignorancia, la existencia de un mundo trascendente, espiritual e infinito, el principio de la evolución, la esencia tripartita de la materia: se pone de relieve constantemente el carácter doloroso, precario e ilusorio de la existencia. Nos encontramos en el cauce del Hinduismo tradicional.

Existen, sin embargo, diferencias significativas. Importa señalar las que tiene con el Vedanta, el sistema filosófico que más predominó y el que más influye en el Yoga practicado hoy en la India y propagado por los maestros hindúes en Occidente.

La doctrina del Vedanta

La diferencia principal concierne a la concepción del Espíritu. Se lo denomina como *Brahman*, la realidad fundamental que explica y sostiene el universo fenoménico, mudable e inestable. Es la existencia absoluta (*sat*) que se halla más allá del tiempo y del espacio. Por ser existencia absoluta, es uno, "uno sólo sin segundo" como se repite en las *Upanishads*.

Brahman no es inerte; su naturaleza es la de conocer a sí mismo, por sí y para sí. Es pura autoconciencia (*chit*). El conocimiento de su esencia infinita y perfecta genera en él la plenitud de la felicidad (*ananda*). Brahman es felicidad autoexistente.

A causa de las limitaciones del pensamiento humano nos vemos obligados a considerar a los tres atributos anteriores

por separado, pero en realidad son una unidad. Ellos coinciden absolutamente en Brahman quien es llamado por eso el *Saccidananda*, uno en tres.

Él es la única realidad. Los objetos son algo puramente subjetivo. Todo lo que tocamos, vemos y oímos en la esfera del espacio y del tiempo, no es más que una gran ilusión, un gigantesco espejismo.

La experiencia empírica nos hace sentir a los objetos como reales, de la misma manera que los sueños cuando dormimos. Ellos influyen sobre nosotros como influyen los sueños, pero se trata sólo de una existencia de carácter psicológico y subjetivo determinada por la ignorancia. Cuando llega la iluminación, el yo ilusorio desaparece como nieve bajo el sol, y queda sólo el Brahman, única realidad subsistente en sí mismo.

Esta postura sustentada por Shânkara, el más destacado filosofo de la India, fue matizada por Ramanuja. También éste sostiene que no existe una individualidad independiente ni un cosmos que viva y perdure de una manera autónoma, pero tanto las almas individuales, como la materia, son distintas, aunque no separadas del Brahman, como partes respecto del todo, el cuerpo respecto del alma.

Esta doctrina revaloriza en grado sumo la presencia divina en el mundo. Como el alma, Dios mora en todos los seres y, con su presencia viva y dinámica, los conduce a su fin último. Al mismo tiempo brinda unidad e integridad a la inmensa variedad de las criaturas.

Conectándose a las *Upanishads*, el Vedanta exhalta la inmanencia de Dios en las almas y en el mundo y propone, como liberación suprema, la percepción de la identidad del yo personal y de toda la realidad con Brahman: "Él es todo". "Yo soy Brahman".

Diferencia entre Patánjali y el Vedanta

Aparecen en esta breve síntesis, los puntos principales en que el Sâmkhya de Patánjali difiere del Vedanta. Ellos son: la presencia de dos principios eternos (materia y Espíritu), la afirmación de la existencia real de los objetos, la pluralidad de los Espíritus. Además queda excluida de la naturaleza del Espíritu la felicidad (*ananda*). El *Purusha* es aislado, ajeno al placer y al dolor, no agente. Todo cambio significaría adquisición de nuevas perfecciones y dependencia, lo que sería imposible para él. Por eso se caracteriza sólo por el ser (*sat*) y el conocimiento (*chit*).

Una última diferencia atañe al fin de la existencia humana que no es la disolución de un sueño, ni una unión con el Ser Infinito propuesta por el Vedanta. Al contrario, la materia real existente vuelve a su fuente originaria y el Espíritu, liberado de cualquier atadura, queda en una Suprema Soledad. Patánjali tiene conciencia de estas diversidades y en la parte cuarta polemiza con las posturas idealistas del Hinduismo "ya que los objetos no dependen de la actitud de la mente" (IV, 16), y se aparta del Budismo que niega la existencia de un yo permanente (IV, 21) y de corrientes hindúes que postulan la iluminación de parte de un principio universal (IV, 24).

El esquema filosófico del Sâmkhya no pudo satisfacer a las capas más humildes del pueblo deseosas de un contacto directo y devocional con Dios. Esto facilitó la difusión de la doctrina del Vedanta. Otras corrientes se añadieron y quedan reflejadas en el *Bhagavad Gita* y en escritos posteriores.

El Yoga, como conjunto de técnicas psicofísicas para alcanzar la liberación y la plena autorrealización, siguió siendo practicado constantemente en contextos filosóficos diversos demostrando su independencia de corrientes de pensamiento determinadas.

Sin embargo, siempre fueron preservados tres aspectos:

- la fe en la existencia de un Principio superior, inefable, concebido por algunos impersonal y sin atributos, y por otros personal y con cualidades con el cual es posible entablar un diálogo en el amor; alcanzado, según todos, por una experiencia de carácter místico;
- la afirmación de la necesidad de vencer las seducciones de bienes e ideales puramente materiales con el autocontrol o con la gracia divina para lograr la liberación de la angustia existencial y la autorrealización;
- la fidelidad a normas éticas de carácter universal codificadas en las cinco prohibiciones y en las cinco reglas.

Sin estos tres elementos el Yoga pierde su sentido, quedaría vaciado de su objetivo, la liberación espiritual, y se reduciría a una serie de ejercicios físicos.

Así nacieron, en un contexto filosófico propio, pero con una esencia ética y espiritual idéntica, un Yoga budista, lamaísta, y taoísta. Así está naciendo un Yoga cristiano según las características presentadas en la introducción

Concordancias y Diferencias entre Sâmkhya, Vedanta y Cristianismo

Sâmkhya (Patánjali) →	Elementos Comunes	← *Vedanta*
	orientación ultraterrena y espiritual evolución estructura de la materia "yo soy dios" transmigración poder alienante de la ignorancia vida como dolor normas éticas meditación - iluminación (*samadhi)*	
dualismo (Espiritu y materia). materia realmente existente. Pluralidad de los Espíritus Sat-Chit fin del Yoga: separación		monismo ilusión *maya* unicidad Saccidananda Unión personal o impersonal
	Cristianismo	
comparte: realidad de la materia	*comparte:* orientacion ultraterrena normas éticas meditación - iluminación *diferencias:* creación resurrección de los muertos "Yo estoy en Dios" Pecado original Cristo, único avatar. Redención por Cristo y su gracia Perspectiva optimista e histórica. Unión sustancial entre alma y cuerpo	*comparte:* *Saccidananda* unión personal con Dios (amor)

PARTE TERCERA

PRACTICA DEL YOGA: LOS OCHO GRADOS

El sabio, manteniendo su cuerpo firme,
Con el tronco, el cuello y la cabeza en la línea recta,
Recogiendo los sentidos y la mente en su corazón,
Puede atravesar el océano del nacimiento
Y de la muerte con el barco de Brahman.

Shvetáshvatara Up. (II, 8.)

Los ocho grados (Ashtanga)

Nivel moral (etico religioso)	Prohibiciones (yama) II, 35-39	no dañar *(ahimsâ)* no mentir *(satya)* no robar *(asteya)* no ser sensual *(brahmacharya)* no desear *(aparigraha)*
	Reglas (niyama) II, 40-45	purificación *(saucha)* contento y paz *(santosha)* austeridad *(tapas)* estudio *(svâdyâya)* entrega al Señor *(Ishvara Pranidhana)*
Nivel psico-físico II 46-55	posturas del cuerpo *(âsanas)* control de la respiración *(prânâyâma)* retracción de los sentidos *(pratyâhâra)*	
Nivel intelectual (psico-espiritual) III, 1-3	atención fija *(dhâranâ)* contemplación prolongada *(dhyâna)* concentración total *(samâdhi)*	inferior *(savikalpa)* superior *(nirvikalpa)*
Yoga externo *(bahiranga)* controla las	conmociones emotivas causadas por faltas morales *(yama-niyama)*	
	alteraciones vinculadas	con el cuerpo *(âsanas)* con el aliento *(prânâyama)* con los sentidos *(pratyâhâra)*
Yoga interno: (antaranga)	Técnicas propiamente yóguicas que llevan al control de la mente: tres últimas angas	

El óctuple sendero

El Budismo, el cual por primera vez sistematizó el Yoga antiguo de la India, presentó un "óctuple sendero" para llegar a la liberación. Esta división fue utilizada, con oportunas adaptaciones, por el Yoga del Hinduismo. La elaboración de Patánjali (*astanga* = ocho grados) es clásica y fue aceptada y comentada por todas las escuelas de Yoga (II, 29-55).

> ***29. Los grados son ocho: prohibiciones, reglas, posturas, control de respiración, retracción de los sentidos, atención fija, meditación, concentración.***

El término sánscrito *anga* puede ser traducido de distintas maneras: grado, escalón, parte, miembro. Designa las etapas que marcan el avance del caminante (*sadhaka*) hacia la meta final. Las primeras dos se refieren al nivel moral, ético y religioso; las tres que siguen tienen relación con el nivel psicofísico y las últimas tres con la mente. El Yoga considera al hombre en su totalidad: cuerpo, psique y mente. La personalidad completa es aquella en que los tres factores se integran de una manera equilibrada.

Las ocho partes están íntimamente vinculadas entre sí y hay que respetar el orden propuesto. Sin una base ética segura no es posible un control del cuerpo; sin un equilibrio psicofísico no se puede llegar al trance final. Existe una interconexión y una evolución progresiva. Sin embargo no se debe pensar que los distintos elementos procedan separados de manera que uno empiece cuando el otro se ha desarrollado completamente. Ellos coexisten globalmente como los miem-

bros del cuerpo de un niño y crecen simultáneamente, aunque con distintas etapas de especialización. La concentración debe ya estar presente, si bien de una forma muy embrionaria, en los primeros pasos de las prohibiciones y las reglas, siendo su presencia la que permite superar felizmente dichas etapas.

Las prohibiciones

30. Las prohibiciones son: no dañar, veracidad, no robar, continencia y no poseer.

Las palabras "prohibiciones" o "abstenciones" con que se traduce generalmente el sánscrito *yama,* enuncian un programa de actos que no se deben hacer. Todas, sin embargo, apuntan hacia algo positivo y, junto con las reglas de II, 32, constituyen la base ética o moral del Yoga.

El estudio de las leyes morales de los distintos pueblos ha comprobado la universalidad de las abstinencias yóguicas. Las inscripciones funerarias de los egipcios, el código de Hammurabi, las leyes de Manú, los mandamientos de Moisés, las doce tablas de los romanos, el óctuple sendero de Buda concuerdan, casi verbalmente, con las prohibiciones enunciadas por Patánjali. Ninguna sociedad puede sobrevivir sin sanciones morales.

Existe una ley eterna (*sanâtana dharma*) que garantiza el desarrollo armónico del cosmos. Actúa de una manera necesaria en la ley de gravedad, en el movimiento de las estrellas, en los minerales o las plantas, a través del instinto de los animales, pero exige del hombre una respuesta libre. Este puede desobedecer pero de esa forma se autolesiona y se pone en contra de su propio ser. Desde el fondo de su conciencia se eleva una voz que lo alaba cuando hace el bien y lo

acusa cuando hace el mal. Es señal de grandeza poder captar este llamado y sintonizarse con él. No es un peso ni una coacción, sino un principio interior de realización plena, como las leyes que aseguran el pleno florecer de la rosa.

Aunque las virtudes propuestas por Patánjali tienen un gran parentesco con las de todas las religiones, por su inspiración y la actitud interior que las anima son peculiares al Yoga.

Ellas están orientadas exclusivamente hacia la pacificación de la mente, el desapasionamiento y la ruptura del encadenamiento a la rueda del *samsara.* Tienden, primaria y últimamente, a la realización del propio Yo, aislado y perfecto en la conciencia de sí mismo. En la medida que llevan a esto deben ser valoradas y juzgadas.

También en el Cristianismo las virtudes morales son un medio, pero tienen su origen y fin en Dios: de él proceden y hacia él tienden . Ellas constituyen un valor porque son "la conducta" de Dios: "Sed perfectos como es perfecto el Padre que está en los cielos" (Mt. 5,48). En el cumplimiento del deber moral, bajo la influencia de la gracia divina, nace el hombre nuevo tan íntimamente unido a Dios que puede ser llamado hijo suyo.

Además en la ética cristiana está claramente presente la dimensión social, el amor al prójimo en que "toda la ley llega a su perfección" (1 Cor. 13) y sin el cual todo es sin sentido y sin valor.

Por otra parte, todas las "prohibiciones" tienen una indirecta repercusión social: mientras sirven para perfeccionar al individuo transforman también la sociedad y el medio.

No dañar

35. Quien está firmemente establecido en el no dañar, aleja de su presencia toda enemistad.

Este es el primero de los mandamientos éticos, el más importante. Hacia él convergen todas las abstinencias y las obligaciones.

El principio de la no-violencia es una característica de la espiritualidad de la India. Vislumbrado en las *Upanishads* (*Chândogya*, 3,17,4), ampliado por el Budismo y el Jainismo, se ha mantenido siempre activo a lo largo de toda la historia del Hinduismo. Gandhi hizo de él un programa de acción y logró con su no-violencia activa la independencia de la India.

Ahimsâ significa etimológicamente, no herir, no matar. Más allá de esta actitud simplemente negativa se prohíbe el odio, se exhorta al amor, en palabras y pensamiento, hacia todos los seres vivientes. Vivekananda observa que el no dañar incluye también la ausencia de envidia.

Se trata, pues, de una ley de amor universal, de un profundo sentimiento de simpatía y de paz hacia todo lo que vive, incluyendo a los animales y a los enemigos, La determinación de "no dañar" debe ser llevada hasta las últimas consecuencias: no devolver el mal con el mal, sino vencer siempre haciendo el bien.

Esta actitud se funda sobre el reconocimiento del carácter sagrado de la vida: "Dios habita en el corazón de todos los seres" (*Gita*, 18,61). Todos, aun los malos, se conectan con un único principio y se mueven al ritmo de la misma fuerza divina. Todos tienen los mismos anhelos hacia una plena liberación de los dolores y contradicciones de la vida. Todos son, al mismo tiempo, huérfanos y mendigos de amor. Esto es

lo que quieren expresar, en un sentido verdadero, las reverencias, tan comunes entre los hindúes.

A esta motivación típicamente yóguica, que logra en el *Gita* su pleno desarrollo, se añaden otras dos que más se acercan a la perspectiva de Patánjali. La creencia en la transmigración deja abierta la posibilidad de que cada ser viviente sea la forma encarnada de un pariente o de un amigo. Además existe el miedo a las consecuencias negativas de cada acción violenta en esta vida o en la otra (*karma*).

Crear un hábito a la no-violencia, como quiere Patánjali, no es fácil. Vivimos en un mundo lleno de agresividad y de provocaciones. Hay un desprecio total por la vida humana, una destrucción irreparable de la fauna por intereses particulares. Desde el tiempo de Caín los hombres no han dejado de luchar los unos en contra de los otros. Calumnias, arrebatos de ira, envidias, aversiones y celos constituyen la trama de las relaciones sociales. En un mundo de lobos ¿es posible vivir como ovejas? El mal ¿no se hace más fuerte si no es contrarrestado?

Sin ninguna duda la sociedad tiene derecho a defenderse. Krishna recuerda decididamente a Arjuna (que intentaba disfrazar su cobardía bajo el velo de la piedad hacia sus parientes) que es deber del guerrero luchar contra el injusto agresor. Cada individuo puede, y debe, hacer valer sus derechos a través de jueces justos y honestos. Lo que está prohibido es el sentimiento interior, el odio en el corazón. Existe todo un programa positivo de acción que incluye la cordialidad, la amabilidad, el respeto a los otros y requiere una gran fuerza interior.

La no-violencia no tiene nada que ver con la debilidad o la cobardía. Es el actuar de alguien que tiene todas las posibilidades para resistir violentamente, pero opta por oponer el bien al mal, convencido de que ésta es la única manera de

lograr la realización de sí mismo y el desarrollo armonioso de la sociedad. Cobarde y débil es el violento que no puede autocontrolarse y busca engañosos motivos para la justificación de sus hechos. La espada se vuelve en contra de quien la maneja para hacer daño a los otros. El violento se hiere a sí mismo, envenena su mente y su corazón, abre una espiral que no tiene otro fin que la destrucción total.

Por el contrario, la no-violencia "genera el alejamiento de toda enemistad". La bondad es contagiosa. Un corazón desbordante de paz irradia paz hacia los demás: "Donde no hay amor pon amor y encontrarás amor" (Juan de la Cruz).

No siempre el éxito se manifiesta en el instante; puede haber derrotas parciales. Cristo, y en nuestros últimos años, Gandhi, Luther King, John Kennedy, perecieron víctimas del odio; sin embargo sus ejemplos y sus palabras siguen alentando a muchos como única esperanza para el porvenir de la humanidad. Su perfume permanece entre nosotros después de la ruptura del frasco de su cuerpo. Boja observa que, en presencia de aquel que practica la no-violencia, "incluso los enemigos naturales, como la serpiente y la mangosta, abandonan su enemistad y permanecen en armonía".

Según la tradición hindú, Viswamitra, Valmiki y otros maestros, vivieron en los bosques incólumes, entre tigres y leones. Francisco de Asís logró amansar al lobo de Gubio. Alrededor del templo del gran Buda, en Nara, viven un millar de ciervos totalmente domesticados que no huyen de nadie como consecuencia de la bondad con que, en los tiempos más antiguos, los monjes budistas los trataban. El alma llena de amor está de acuerdo con todas las criaturas y crea una atmósfera de armonía que beneficia a todos los que entran en el área de su influencia. "Bienaventurados los mansos porque poseerán la herencia de la tierra". En el sermón de la montaña al cual pertenecen estas palabras, Jesús dijo también: "No

resistáis al mal; antes bien al que te abofetee en la mejilla derecha preséntale también la otra. Amad a vuestros enemigos, para que seáis hijos de vuestro Padre celestial, que hace salir su sol sobre malos y buenos. Porque si amáis a los que os aman ¿qué recompensa vais a tener?" (Mt. 5,5.38-48). Gandhi fue sacudido hondamente por estas palabras, las meditaba a menudo y encontraba en ellas un valioso estímulo para la realización de su programa de no-violencia[9].

Veracidad

36. Quien está firmemente establecido en la veracidad asegura a sus palabras un resultado infalible.

La no-violencia prepara a una segunda abstención. Elimina el miedo y así el espíritu puede manifestarse sin ningún impedimento. Por otro lado la veracidad es un aspecto de la *ahimsâ*: hay que evitar todo lo que puede dañar al prójimo incluyendo las calumnias y las mentiras.

---

[9] En la sociedad hindú el precepto de no matar no es universal como surge del ejemplo de Arjuna. Los textos sagrados de la India prescriben también sacrificios de animales y de hombres. Los sacrificios humanos son atestiguados desde el segundo milenio hasta nuestros días (Tola –Dragonetti, "Sacrificios humanos en la India", en su *Yoga y mística de la India*, pp. 216-230). Estas prácticas se justificaban diciendo que el precepto de no matar no obligaba a los que no se encontraban en el camino del Yoga y estaban atados sólo por el voto ordinario y no por el "grande" como los yoguis. Además, se decía, la vida se alimenta con la vida; el sacrificio de animales está al servicio del hombre y el fin de un determinado ciclo de existencia prepara otro mejor (B. Baba, op. Cit. P. 57, n.1). El Budismo rechazó todas las formas de sacrificios.

La verdad (*satya*) etimológica y filosóficamente, está vinculada con el ser (*sat*). Quien es veraz capta lo que está más allá de las apariencias.

Verdad es la correspondencia entre el pensamiento, la palabra y lo que se ha escuchado, visto, deducido. Verdad es decir lo que sentimos y sentir lo que decimos. Pero es también un acuerdo entre lo que uno es y lo que debería ser. Esto se realiza cuando el yo que se manifiesta es el reflejo del Yo interior sintonizado sobre el Yo ideal, meta de los esfuerzos hacia la liberación. Es lo que se expresa con las palabras autenticidad, integridad, realización.

Vivimos en un mundo de medias verdades, de mentiras piadosas y de hipocresías en que las palabras, a menudo, sirven para ocultar lo que se piensa y las acciones son máscaras para esconder lo que uno es.

La mentira está directamente en contra de los fines del Yoga. Es *asatya*, no realidad. Causa ansiedades, sospechas, angustias. Ofusca la mente, impide ver la esencia de las cosas y se opone directamente a la iluminación.

De ahí el gran aprecio en todo el pensamiento de la India por la verdad. Se la considera, en las *Upanishads*, "el fundamento del Universo, el mismo nombre de Dios, la virtud más importante". Sin ella el culto, los sacrificios, las repeticiones de fórmulas son inútiles. "Sólo la verdad vence" (*satyam eva jayate*): estas palabras tomadas de la *Mundaka Upanishad* (3,1,6) constituyen el lema de la India y figuran en su escudo.

En armonía con el pensamiento tradicional hindú, Gandhi puso junto a *ahimsâ* el culto de la verdad (*satyagraha*) y en lugar de la habitual definición "Dios es la verdad", propuso la otra: "La verdad es Dios". "Dios como verdad –escribió- ha sido para mí un tesoro sin precio: que así sea para todos los hombres".

Quien practica la verdad en sus pensamientos, palabras y acciones sin desviarse a pesar de los inconvenientes que puedan surgir, está en Dios, se fundamenta sobre lo estable, lo que no defrauda o engaña. Se transforma en un ser real, auténtico que logrará captar lo real de los otros en una vida sin máscaras o ficciones.

A veces, las palabras sinceras, podrían ser dañinas a los demás. La verdad quema y no todos tienen la fuerza de mirarla a cara descubierta. ¿Hasta que punto se debe decir lo que se piensa?. Vyâsa aconseja: "La palabra ha de emplearse para hacer el bien a todas las criaturas no para ofenderlas; si se usara así aunque fuera la verdad, sería pecado. Uno ha de decir la verdad sólo después de haber buscado lo que es bueno para todos los seres". Es perfectamente inútil divulgar secretos sobre la vida privada de una persona o hacer amonestaciones cuando estamos seguros de que serán rechazadas. Hay que evitar una palabra correspondiente a la verdad si no sirve a finalidades buenas y útiles. "Antes de que la lengua pueda hablar, debe haber perdido el poder de herir".

Las palabras de quien es veraz logran ser extraordinariamente eficaces; según la traducción literal: "determinan el fruto de la acción sin llevarla a cabo". Se vuelven palabras cargadas de poder, llenas de una fuerza creadora. El hombre firmemente establecido en la verdad realiza sin ningún esfuerzo lo que los otros consiguen después de un duro trabajo. Adquiere un poder especial, el *vag-siddhi,* en virtud del cual cualquier cosa que diga o anuncia se hace verdad. Vyâsa lo confirma escribiendo: "Si un yogui dice a un hombre: 'Sé justo', aquel se convierte en justo; si dice: 'Que obtenga el cielo' aquel lo obtiene, porque la palabra del yogui se ha hecho ya infalible".

La práctica constante de la veracidad purifica la inteligencia y la hace semejante a un límpido espejo capaz de re-

flejar siempre de la manera más perfecta la mente divina. Se aparta del tiempo y ve todo desde el punto de vista de Dios, en el cual todos los acontecimientos están ya presentes. El yogui refleja en el tiempo lo que ve en la eternidad.

"Yo soy la verdad", dice Jesús (*Jn.* 14,16). Sus palabras "son verdad" (Jn.17,17). Por eso el lenguaje de sus partidarios debe ser: "Sí, sí" y "No, no" (Mt. 5,37). Estar en la verdad y practicarla, es ser libres, (Jn. 8,32). Sin embargo, hay que "ser sinceros en el amor". (Ef. 4,15) para que "el conocimiento no sirva de tropiezo a los débiles" (Cor. 8, 9, V).

No robar

37. Quien está firmemente establecido en el no robar tiene todos los tesoros a su alcance.

Asteya es no robar, no despojar a otro hombre de su legítimos derechos: es dar y conservar a todos lo que se les debe. Es otra forma de practicar la *ahimsâ.*

Hay muchas maneras de robar, directas o indirectas. Se roba no cumpliendo con los propios deberes, no retribuyendo con agradecimientos a quien nos ha hecho el bien, o apropiándose de honores, cargos, privilegios que pertenecen a otros. Según Vyâsa, también la aceptación de bienes superfluos no sancionados por las Escrituras, constituye un hurto. No es suficiente abstenerse del acto externo, se necesita una purificación del deseo de los bienes de los otros, un desapego total. Se trata, pues, de una real y voluntaria pobreza de espíritu y de una actitud interior que rehúsa hacer de los bienes materiales el fin de la vida. Este es el ideal en el cual se han fijado una infinidad de yoguis con la absoluta sencillez de sus vestimentas, de sus comidas y de toda su conducta.

Como contrapartida Patánjali asegura una fácil adquisición de "tesoros". El no robar enriquece: es una paradoja que la vida comprueba fácilmente. La avaricia empobrece. El rico egoísta llega a identificarse, casi a poner su alma, en los bienes materiales. Es duro, a veces es oportunista: vive interior-

mente aislado aunque muchos estén, por conveniencia, alrededor suyo. (Cuanto más posee, menos dueño de sí mismo es.)

El que tiene alma de pobre es más sensible a los valores trascendentes, capta más fácilmente la esencia de cosas y acontecimientos, está más abierto a los otros y goza de gran libertad interior frente al dinero y las comodidades. Si las circunstancias de la vida le hacen faltar cosas necesarias, no se desespera ni tampoco se resigna pasivamente. Si, al contrario, por herencia, trabajo o regalo puede disponer de abundantes riquezas, no se deja enredar por ellas, las utiliza como medios, no como fin, y mantiene su independencia, un estilo sobrio de vida, lejos de cualquier forma de ostentación. Lo que vale para él es el desarrollo del Yo interior más que la adquisición afanosa de los bienes de la sociedad de consumo. Este es el "tesoro" al alcance de quien es honesto. Comenta Vivekananda: "Cuantas más cosas atesoréis, tanto más esclavos seréis de ellas, cuanto más de ellas prescindáis, tanto más se someterán a vosotros".

En ese mismo sentido Jesús proclama: "Bienaventurados los que tienen alma de pobres porque de ellos es el reino de los cielos" y especifica: "No andéis preocupados por vuestra vida, qué comeréis, ni por vuestro cuerpo, con qué os vestiréis. Buscad primero el reino de Dios y su justicia y todas esas cosas se os darán por añadidura" (Mt. 5,3; 6,33).

Continencia

38. Quien está firmemente establecido en la continencia obtiene energía.

Brahmacharya significa literalmente "caminar por el sendero de Dios", "moverse en compañía de Dios" (*acharya* es el maestro). Indica concretamente la renuncia a los goces

sensuales a favor de la Realidad suprema. En sentido estricto es el celibato, la castidad, la continencia; en sentido más amplio, el autocontrol de deseos, palabras y acciones.

Los desórdenes sexuales siempre han sido considerados un impedimento gravísimo para una práctica fructuosa del Yoga. El erotismo entorpece la mente. En el pensamiento hindú el sexo ocupa un lugar destacado y existe una espiritualidad del amor y del placer sexual (*kâma*) considerado como un valor sagrado. Se los describe en las *Upanishads* como un sacrificio, una *hierogamia* (unión sagrada), la realización de un acto de culto. Es la renovación, en el tiempo, del acto de amor eterno entre Brahman y su *shakti* (principio femenino), del cual procede todo el cosmos. Estos elementos fueron desarrollados por la mística erótica del tantrismo y llevados, por algunas escuelas, a excesos teóricos y prácticos.

Contemporáneamente hay una constante exaltación del celibato. El *guru* ideal vive en castidad y exige que sus discípulos posterguen el matrimonio. Si están casados y quieren llegar a las metas más altas, deben mantenerse en una abstinencia total.

Patánjali acepta esta perspectiva y presenta como móvil la adquisición de energías. Se refiere, en primer lugar, al vigor físico, fruto de la conservación de la energía sexual, pero abarca también el ámbito psicofísico.

La incontinencia influye negativamente sobre el desarrollo de la personalidad, debilita la capacidad mental y dificulta la concentración. La autodisciplina, por lo contrario, facilita el camino hacia la iluminación. La corriente de energía que antes alimentaba el impulso sexual, en el cual se agotaba, ahora se dirige hacia el cerebro y sustenta la actividad superior del alma. Causa y resultado de este encauzamiento es la sublimación o firme adhesión a valores más altos que los relacionados al sexo. La continencia no es un hecho puramente negativo y será tanto más fácil en la medida en que la mente sea iluminada y fascinada por los ideales del espíritu. De ahí la importancia del control de los pensamientos.

El vacío causado por el alejamiento de los placeres del sexo está llenado por una presencia infinitamente superior que justifica cualquier sacrificio.

En el contexto de la doctrina de Patánjali cuando uno se acerca a la iluminación logra no sólo sublimar el instinto sexual sino también "desarraigarlo" de la conciencia y los sentidos. Se "quema" así la misma tentación carnal. Es la etapa extrema en la que se obtiene, junto a una gran energía, una intensa luminosidad y transparencia.

Es lo que promete Jesús en la bienaventuranza dedicada a los limpios de corazón: "Ellos verán a Dios" (*Mt.* 5,8). También en el Cristianismo se requiere para todos el control de los más íntimos deseos y se propone para algunos, como ideal superior, el celibato. El no casado se preocupa de las cosas del Señor, de cómo agradar a él. El casado se preocupa de las cosas del mundo y cómo agradar a su mujer; está por tanto dividido (2 Cor. 7,32-33).

No poseer

39. Quien está firmemente establecido en el no poseer despierta al cómo y al porqué de la vida.

Aparigraha, literalmente, es la no codicia, la ausencia de avidez y genera la abstención del deseo de poseer, activamente con la adquisición de nuevas propiedades, pasivamente no recibiendo regalos. Es un complemento de la *asteya*, la honestidad, con un matiz más acentuado sobre la pobreza voluntaria. Algunos traducen según esta última acepción.

Sin embargo, pensamos con otros, que se debe ver una alusión a la ambición u orgullo que, junto con la avaricia y la incontinencia, ya analizadas por Patánjali, constituye la tercera fuerza negativa más importante.

El aumento de los bienes materiales tiende a llamar la atención de los otros, a acrecentar, sobre bases exteriores, el prestigio personal, a satisfacer el deseo de aparecer superiores. Se quiere ostentar lo que se posee. Tambien los regalos y los sobornos se aceptan con avidez como reconocimiento de una superioridad ya establecida. Quien actúa así, movido por la vanidad, pierde su libertad interior, se hace esclavo de la opinión de los otros, se expone a cualquier género de frustraciones y ansiedades. Las dádivas atan, los bienes materiales endurecen el alma; el reconocimiento exterior, puramente convencional, está sujeto a cambios muy rápidos e incontrolados.

El desapego de los bienes materiales purifica el alma y se acompaña con la humildad. ("El que busca la verdad –observa Gandhi- tiene que ser más humilde que el polvo. Todo el mundo aplasta el polvo bajo sus pies, pero el que busca la verdad debe ser tan humilde como para que el polvo pueda aplastarlo".)

El polvo es símbolo de pobreza y humildad. Como la pobreza era el camino a la adquisición de "tesoros", así la humildad lleva al conocimiento cabal del "cómo" y del "porqué" de la existencia. El pobre-humilde está volcado hacia la luz interior. Su inteligencia se hace más lúcida y adquiere el poder de ver al pasado más allá de la cuna y al porvenir más allá de la tumba. Nuestro nacimiento y nuestra muerte son sólo un paréntesis; son lo único que parece real para quien está en la ignorancia, pero el humilde iluminado no se identifica más con las realidades materiales, descubre las raíces de su personalidad y logra dar una respuesta a las preguntas que

angustian a tantas personas: "¿Por qué vivimos?" "¿Qué es esta vida presente?" "¿Por qué morimos?" "¿Qué y cómo seremos?".

El humilde, interiormente desapegado de todo lo que puede impedir una recta visión, despierta a los valores que dan sentido a la vida: ser más que poseer; dar, más que conservar; vivir plenamente el aquí y el ahora, más que recordar el pasado o preocuparse por el porvenir.

"Quien quiera salvar su vida la perderá, pero quien pierda su vida la salvará", dice Jesús (*Mc.* 8,35) y añade: "Quien se ensalce será humillado; el que se humille será ensalzado" (*Mt.* 23,12).

Las reglas

32. Las reglas son: limpieza, serenidad, disciplina, estudio, entrega a Dios.

Estos preceptos son el complemento de las abstinencias con una acentuación de los aspectos positivos y de tipo disciplinario.

Desafortunadamente, tanto las reglas como las abstinencias fueron, a menudo, interpretadas y practicadas de una manera equivocada. "Es notable –observa Vivekananda- el hecho de que casi toda buena idea puede ser llevada a extremos realmente nocivos. Una buena práctica, si se lleva al extremo y se aplica al pie de la letra, se convierte en un positivo mal". Al respecto presenta algunos ejemplos: las "extravagancias a las cuales han llegado algunas sectas en la cuestión de los alimentos", "el fanatismo desprovisto de sentido que ha relegado la religión a la cocina", "los monjes malolientes que no se bañan jamás para no matar las sabandijas que les cubren el cuerpo y no piensan en el malestar y las enfermedades que llevan a sus semejantes", la práctica del Yoga en sujetos no preparados física y espiritualmente "con el riesgo de contraer enfermedades incurables o de debilitar su mente". Se necesita, pues, un ser equilibrado el cual, sin olvidar las prácticas exteriores, apunte hacia lo interior y lo espiritual.

Toda la ética del Yoga, resumida en los diez mandamientos de *yama* y *niyama,* está orientada a un fin muy bien definido: debilitar los instintos negativos, crear hábitos buenos que permitan el control de la mente y el surgimiento de aquella lucidez de discernimiento que marcará el final del lazo que une el Espíritu a la materia.

40. Por medio de la limpieza se logra indiferencia para la vida corporal y discreción en las relaciones con los demás.

La limpieza física y mental es la primera de las reglas y tiende a hacer tomar una justa actitud frente al cuerpo muestro y el de los demás.

Como principio fundamental todo es bueno; todo, del átomo hasta las estrellas, es vehículo de la vida divina. También el cuerpo, en sus distintos niveles psicofísicos, es instrumento necesario al servicio del alma. Desafortunadamente se transforma en un obstáculo cuando se lo descuida y cuando se lo idolatra.

Hay que atender a la limpieza física creando una atmósfera externa que estimule el desarrollo espiritual y, al mismo tiempo, sea reflejo del esplendor del alma. Una persona sucia, jamás conseguirá ser Yogui.

Se aconseja, al respecto, hacer el baño todos los días, vestir ropa siempre limpia, evitar lugares contaminados, seleccionar las comidas. Hay muchas minuciosas prescripciones que se refieren a la limpieza de los dientes, la garganta, la nariz, las orejas y sobre todo, los intestinos para eliminar rápidamente los residuos alimenticios, toxinas y parásitos. Se pueden utilizar para estas purificaciones, agua, aire, fuego y se recomiendan métodos especiales que una larga tradición ha demostrado provechosos, pero que sin ninguna duda no deben ser seguidos hoy, y en el Occidente, al pie de la letra[10].

---

[10] Para un perfecto equilibrio fisiológico es indispensable seguir una dieta apropiada con preferencia por las legumbres, el arroz integral, la leche, la miel, la fruta fresca, el pan de salvado; se debería limitar la carne o abolirla totalmente. Quedan prohibidas las bebidas alcohólicas y excitantes, mientras se subraya la importancia de tomar agua para eliminar las toxinas y como vehículo de calorías. Evidentemente esta dieta deberá ser adaptada a situaciones distintas según los países, las costumbres, el clima, la edad. Cada uno debería buscar la alimentación y las purificaciones más adecua-

Lo que se persigue no es un simple perfeccionamiento del cuerpo con el peligro de quedarse enredados en su poder. El esfuerzo de purificación pone de relieve aspectos repugnantes de la existencia corporal: las secreciones, las entrañas, la evacuación de residuos alimenticios, olores y hedores. Es una visión realista que nunca se debe olvidar. De ahí que el cuidado de la limpieza física tenga como resultado la indiferencia o, como algunos traducen, "disgusto" hacia el cuerpo. Se vuelve imposible identificarnos con él, hacer de él un fin y la posesión más querida; es demasiado perecedero y lleno de imperfecciones.

Como consecuencia se deben evitar los frecuentes contactos físicos con los otros. Detrás de una belleza externa, muchas veces artificial, se encuentran las mismas impurezas y debilidades. Quien pone todas sus esperanzas en el cuerpo del otro se verá necesariamente frustrado y desilusionado.

Hay que buscar un encuentro alma a alma, hay que ir a la "casa del Ser", donde el espíritu habla al espíritu, donde nunca llega la separación, ni la enfermedad, ni la tristeza, ni la muerte.

Así el cuerpo se transforma en un prisma transparente del alma que no debe ser ni despreciado ni acariciado con afectación. "Este cuerpo nos fue dado sólo para que con él podamos servir a toda la creación. Nos ha sido otorgado por el Señor y ha de ser estimado o desechado de acuerdo con Su voluntad"(Gandhi).

---

das para hacer de su cuerpo un instrumento dócil a las exigencias del espíritu y facilitar así la lucidez y la serenidad de la mente. Ver M. Gandhi. La *curación natural*, Bs. As. Ed. Central, 1975. Gandhi subraya justamente la importancia para una buena salud de una vida conforme a los principios de la naturaleza y la importancia de lograr un equilibrio mental y espiritual.

41. De la pureza mental derivan: luminosidad del intelecto, alegría de ánimo, concentración, control de los sentidos y capacidad para contemplar el Yo

No se especifica en qué consiste la limpieza mental o interior. Algunos comentarios hindúes aclaran que es el esfuerzo constante para eliminar las manchas de soberbia, celos, envidia, sensualidad y para practicar la amistad, la benevolencia, la humildad. Se trata de una higiene mental y espiritual con el fin de eliminar las tendencias malas para sustituirlas por las buenas. Se deben seleccionar lecturas, conversaciones, espectáculos, sentimientos, evitando todo lo que podría influir negativamente aun sin que uno se dé cuenta. Al mismo tiempo es necesario sintonizarse con las vibraciones positivas que nos rodean o que brotan del fondo del alma. Todo esto necesita autocontrol, un examen constante de las acciones, un clima de recogimiento.

Los resultados presentados son alentadores. El más importante es la luminosidad del intelecto. *Sattva* llega a predominar y los otros dos *gunas* quedan reducidos en su actividad y casi eliminados.

Como consecuencia se logra la alegría, un estado de bienestar mental determinado por la ausencia de impresiones desagradables: la virtud es alegre. Sigue la posibilidad de practicar la concentración en el objeto elegido. Los sentidos controlados ya no molestan y permanecen en sí mismos, apartados de fantasías y pensamientos sensuales. El alma adquiere ahora la capacidad para la visión divina, ha destruido toda separatividad y nada le impide reflejar en su intelecto, libre de manchas aun las más pequeñas, el esplendor del *Purusha* en una total autotransparencia.

Esta última es la bienaventuranza más alta prometida a los puros de corazón.

42. De la serenidad deriva una felicidad inigualable

Santosha es la paz en el corazón. Es un estado de calma interior, independiente de las circunstancias de la vida. Quien fácilmente se desalienta o es pesimista o se muestra demasiado sensible a los acontecimientos externos, no puede lograr las finalidades del Yoga. Se deja arrastrar por lo que pasa fuera de sí, víctima de reacciones y emociones que impiden la concentración.

La serenidad es reflejo y fruto de la purificación del espíritu; es aceptación de los condicionamientos ambientales y de los límites personales: es ausencia del deseo de ampliar las comodidades artificiales de la existencia.

De nada sirve añorar el pasado, compararse constantemente con situaciones distintas o preocuparse por el porvenir. Se impone un contentamiento que está claramente vinculado con la ecuanimidad de la mente en que según el *Gita,* consiste la esencia del Yoga:

"Actúa con la mente igual en el éxito y en el fracaso" (2,48).

"Considera iguales el respeto y el desdén, el frío y el calor, el placer y el dolor" (12,18).

"Da el mismo valor a la tierra, la piedra y el oro" (6,8).

Esta indiferencia no es, sin embargo, una resignación perezosa. Se debe actuar para cumplir, de la manera más perfecta, con el propio deber, para mejorar la situación de la sociedad y corregir los defectos personales.

Lo que importa es la calma y la tranquilidad del corazón, es ver todos los acontecimientos desde una perspectiva optimista, no desalentarse frente a fracasos momentáneos confiando en los designios providenciales que rigen el desarrollo de la vida.

A su vez, de esa actitud deriva una felicidad "sin limites". Necesitamos la felicidad: hemos sido hechos para ella, pero nace de la purificación y la paz del corazón.

Uno entra en la felicidad cuando sale del egoísmo. El egoísmo es la fuente primaria de todas las angustias. En las *Upanishads* se califica al Ser Supremo como *ânanda,* se identifica a Dios con la beatitud, la alegría. "De la suprema felicidad todos los seres llegan a la existencia, a través de la felicidad siguen subsistiendo y al fin volverán todos a la felicidad suprema". La alegría, como el amor, es fuente de energía y secreto del éxito. La tristeza, paraliza y actúa directamente en contra de la vida.

(El dolor asumido lleva a la felicidad puesto que rompe las ataduras que encierran en los engaños de las ilusiones.) La mente se purifica y puede así tomar contacto con la corriente de gozo que está en el Yo supremo y que no sabemos aprovechar[11].

43. De la austeridad, la destrucción de las impurezas, la perfección del cuerpo y de los sentidos.

Tapas es originalmente el fuego, el calor que se experimenta como consecuencia de un esfuerzo. De ahí, en sentido amplio la autodisciplina, el ascetismo, las austeridades. Estas comprenden las mortificaciones corporales que pueden ir de una simple abstinencia de carnes o bebidas alcohólicas, al ayuno, al control del sueño, y a la autotortura. Todo esto

---

11 "La gente de escuálido cuerpo y caras largas son pacientes que necesitan un medico, no son yoguis. Sólo una mente alegre es perseverante. Una mente fuerte se abre camino a través de mil dificultades. Al mismo tiempo se debe evitar una alegría excesiva, porque nos incapacita para los pensamientos serios y dispersa las energías mentales" (Vivekananda, *Bhakti Yoga*, p. 69).

permite el dominio del cuerpo para que sea perfectamente funcional y pueda soportar la inmovilidad, el ser indiferente a las distintas condiciones climáticas, el hambre, la sed y a todas las parejas de contrarios[12].

Como el gran calor quema las impurezas del oro, así las austeridades quitan las manchas mencionadas en II, 3-10, destruyen las impresiones latentes y el excesivo dominio de los elementos negativos de la materia (*tamas y rajas*). La finalidad no es directamente moral como sería la observancia de un mandamiento, la obediencia a un consejo de perfección, un acto de separación y expiación de culpas del pasado o una purificación del Yo. Este nunca está contaminado. Lo que se necesita es lograr más fácilmente la tranquilidad de la mente reduciendo las necesidades del cuerpo, llevando una vida lo más simple posible buscando sólo lo esencial.

En virtud de estas austeridades se logran poderes especiales para los sentidos y para el cuerpo. El término *siddhi* (perfección, poder) dominará toda la tercera parte. Se refiere, ahora, a la especial adaptabilidad del cuerpo, a su indiferencia e imperturbabilidad y no excluye tampoco un atisbo de aquellos poderes que se desarrollarán más adelante: telepatía, clarividencia, levitación, etc., (III, 40-46) [13].

[12] El control sobre el cuerpo debería llegar también a un dominio total de la mímica. "La ausencia de las indicaciones faciales, por las cuales se traiciona el secreto íntimo del espíritu, constituye el control sobre sí mismo, de modo que el pensamiento no se comunica al azar ni a cualquiera" (Vachaspati, en Eliade, *Técnicas*, p. 65).

[13] Renunciando a algo, superando una tentación, uno se apropia de una fuerza proporcional al sacrificio y al esfuerzo hecho. Domina a los objetos a que ha renunciado y adquiere sobre ellos un poder casi mágico: los *siddhis* (IV, 1). Cf. *Katha Up.* I, 3, 3-17: comparación entre cuerpo, sentidos y razón con el carro, los caballos y la razón.

Las aguas dispersas, oportunamente encauzadas, pueden accionar turbinas y generar inmensas energías. Esto logra la autodisciplina con relación a las potencialidades del cuerpo.

Vachaspati aconseja evitar las austeridades peligrosas que pueden generar desorden en los "humores del cuerpo". También en el Yoga rige el principio del camino medio.

44. Del estudio, la unión con la divinidad.

No se trata de un simple amontonamiento de curiosidades, datos culturales, científicos o técnicos, sino de una "lectura sagrada", como algunos traducen la palabra *suâdhyâya.*

Patánjali nunca se refiere a los *Vedas* o a las *Upanishads*. Sin duda él piensa principalmente en los textos del Sâmkhya más directamente conectados con la liberación del Yo. Ellos reflejaban una larga tradición y no eran, como no lo son hoy, un estudio fácil. Eran las fuentes más auténticas a las que conectarse.

Esta lectura detenida fomentará aquel fervor (I,21) que es necesario para progresar en el camino y alcanzar los fines propuestos. A través de ella se realizará aquella transformación que hace a uno capaz de reflexionar sobre cosas y acontecimientos intentando captar su esencia más honda, más allá de las apariencias. Surgirá, poco a poco, la capacidad de ver todo en transparencia y de llegar al sí mismo individual.

El "estudio de sí" otra traducción literal de *svâdhyâya*, hecho de una manera vivencial, nos permite escuchar las vibraciones trascendentales dentro de nosotros y conectarnos con la divinidad personal con la repetición de fórmulas sagradas.

El *istha-dêvatâ,* en el contexto, podría ser el dios elegido como modelo en el mismo sentido que Ishvara, o un vidente (*rishi*) especial, o un ser dotado de poderes paranormales (*siddha*). La lectura sagrada, acompañada por la repetición de

mantras y por la reflexión meditativa sobre los acontecimientos, genera la unión con seres extraordinarios. Estos se hacen presentes y, con su ejemplo e influjo, facilitan la liberación final. Cuanto más la mente se purifica, más fácil es, para ella, conectarse con fuerzas y energías divinas.

45. De la entrega al Señor, la perfección de la concentración.

Entregarse al Señor significa reconocerle como móvil y origen de todas las acciones. Significa también pensar en él como al ser más precioso y querido en la vida, aspirar a él y quedarse lo más íntimamente unido a él. Como contrapartida, el Señor intercambia sus dones con sus devotos y les confiere lo que él tiene de más característico: "la lucidez de su pensamiento que todo y siempre lo abarca".

En la completa entrega a la voluntad y a la acción del Señor se realiza la transfiguración de las tareas y sucesos de la vida de todos los días. La rutina ordinaria, a veces muy banal, se transforma en un rito sagrado, una ofrenda pura y agradecida para quien no se fija en el resultado sino sólo en el don desinteresado. "Cualquier cosa que tú hagas, comas, ofrezcas como sacrificio o como regalo, cualquier austeridad que tú practiques, hazlo como una ofrenda a mí". (*Gita*, IX, 27). Este es uno de los medios más directos para llegar al trance final.

La postura

46. La postura debe ser estable y cómoda

La preparación moral debe ser acompañada por la física. Se empieza a penetrar en el terreno típico del Yoga: el dominio del cuerpo a través de las posturas (*âsanas*). *Asana* signi-

ficaba originariamente "asiento meditativo" y pasó, después, a las técnicas tendientes a facilitar la concentración y a fortalecer el cuerpo. Muy probablemente se trata de una evolución paulatina de la posición en cuclillas común entre los orientales y los primitivos.

Ya en las excavaciones de Mojenjo-Daro, del tercer milenio, se encontró una estatuilla en postura muy cercana a la de la flor de loto, que muchos han interpretado, por su contexto, como yóguica.

El Hatha Yoga, se ha especializado en el estudio de las técnicas físicas. La palabra "hatha" significa fuerza y, según un sentido esotérico, las dos sílabas *ha* y *tha* significan respectivamente el sol y la luna: su unión representa las fuerzas bipolares del compuesto humano concentradas en la región cardíaca y en el área de la base espinal. Entre los numerosos ejercicios tendientes a lograr el equilibrio de estas dos fuerzas, los más importantes son ochenta y cuatro. Los textos clásicos los describen detalladamente, especificando sus dificultades y ventajas.

El Hatha Yoga se fundamenta sobre el principio de la interdependencia entre el cuerpo y la mente. Ya hemos visto la relación entre la limpieza del cuerpo y la higiene mental. Ahora se analiza la posibilidad de conseguir cambios de conciencia y de eliminar las perturbaciones emocionales a través del control de las fuerzas sutiles del cuerpo, en este sentido los *âsanas* figuran como tercer peldaño hacia la iluminación.

Patánjali no analiza ninguna técnica particular; se limita a observaciones de carácter general . Recomienda, en primer lugar, la estabilidad. Como en la concentración, las vibraciones mentales deben ser apaciguadas y unificadas, así en la postura física se debe abolir la tendencia a los movimientos inquietos e inconstantes del cuerpo. Se debe realizar una in-

movilización del nivel psicofísico como preparación a la fijación sobre un único punto (*ekâgratâ*).

Los principales autores aconsejan mantener una posición recta y erguida según la imagen clásica que el *Gita* así resume: "Firmemente establecido, conservando inmóviles y en línea recta el cuerpo, el cuello, la cabeza; dirigiendo la vista a la punta de la nariz y no mirando nada, el yogui permanezca sentado, con su pensamiento fijo en mí" (VI, 13,14). A esta descripción se conectan las dos posturas preferidas por la mayoría de los yoguis, el *padmâsana* o de la flor de loto, adoptada también por Buda y el *siddhâsana* (o del experto) en que la planta del pie izquierdo toca el muslo derecho mientras que el pie derecho reposa sobre el muslo izquierdo.

Según la tradición hindú, quien logra quedarse cuatro horas y veinte minutos en esta posición, ha logrado la perfecta estabilidad y el pleno control de su cuerpo. Se trata de una indicación que no debe ser tomada al pie de la letra, pero fija arduas exigencias para la resistencia del yogui.

La segunda condición del âsana es que sea agradable. Sin duda no lo es el *padmâsana*, sobre todo mantenido por un largo tiempo. En los comienzos muchas posturas son incómodas, aun insoportables, pero después de un cierto entrenamiento la resistencia inicial disminuye.

Estabilidad no es rigidez, ni tensión. Debe ser acompañada por ablandamientos que permitan asumir una actitud natural. Se debe estirar el cuello, balancear la cabeza, asegurarse de que no existan músculos en tensión.

Hay posturas típicas para la relajación como el *shavâsana.* Se asume la posición de un cuerpo sin vida (*shava*), acostados de espaldas con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos hacia abajo o hacia arriba: se relajan los miembros del cuerpo yendo de las extremidades (manos y pies) hacia la cabeza. Se alejan emociones y pen-

samientos. Los nervios pasan de un estado de alerta a uno de descanso. El cuerpo se hace más liviano, Sobre una superficie dura será más fácil lograr estos efectos y evitar el peligro de quedarse dormidos[14] .

47. Mediante una relajación del esfuerzo y la contemplación del infinito.

(Todo esfuerzo tensiona. La postura llega s su perfección cuando el esfuerzo desaparece.)

Hay que actuar gradualmente, sin forzar los músculos, practicando antes las técnicas más sencillas. Poco a poco la mente debe quedar libre de la conciencia del cuerpo y del esfuerzo para mantenerlo en una posición particular. Se desconecta y todo se hace normal y natural como la respiración.

Para lograr esto, hay que pensar en el infinito. El término sánscrito *ananta*, tiene dos acepciones. Vyâsa traduce "serpiente". En la mitología hindú, una serpiente inmortal rodeaba y sustentaba la tierra confiriéndole estabilidad. A veces se la representaba como un círculo con la cola en la boca, como expresión de continuidad y eternidad. Acostado sobre ella estaba Vishnú, el dios de la vida y la conservación. Los intérpretes modernos ven en esta serpiente el símbolo de la energía cósmica que garantiza equilibrio a la Tierra en su giro alrededor del sol. El mismo equilibrio adquiere quien se fija en ella y en su fuerza.

Ananta se puede traducir también "lo que no tiene fin", el infinito. Así interpreta Boja quien comenta: "Cuando se reali-

---

14 "Obviamente Patánjali no habría estado a favor de posturas con que se contuerce al cuerpo con movimientos acrobáticos" (Krishna Bahadur op. cit. p. 47). (Más que al fortalecimiento de los músculos, los âsanas apuntan a la mejora del sistema nervioso, a la estimulación de las glándulas endocrinas, la eliminación de las impurezas del cuerpo y a una saludable relajación.)

za la contemplación de la mente con referencia al infinito, como por ejemplo el espacio y se logra la identificación con ello mediante su fijación, entonces, en virtud de la ausencia de la idea del yo con respecto al cuerpo, la postura no se vuelve fuente de malestar". Boja ve simbolizado el infinito en el espacio. Otros podrían tomar distancia de su cuerpo por medio de la música, o la poesía o la contemplación de un paisaje de la naturaleza o del vacío o del mismo Dios.

Frente al infinito, a lo eterno, no tiene sentido el apuro, la preocupación para llevar a término algo en un tiempo determinado.

"Cuando ha desaparecido la conciencia del cuerpo, escribe Shankara, cuando se ha conocido el Brahman supremo, en cualquier dirección la mente se vuelva, brotan las bendiciones de la meditación".

48. De ahí la cesación absoluta de la perturbación por los pares de opuestos.

Los tratados clásicos del Hatha Yoga atribuyen a los *âsanas* muchos efectos saludables que la práctica y la medicina han comprobado ampliamente.

Algunos se refieren al equilibrio físico. El cuerpo adquiere mayor elasticidad, sobre todo la espina dorsal y se hace más resistente al cansancio. Al no ser comprimidos los órganos internos se tonifican los procesos digestivos y se facilita una respiración tranquila. Disminuye la tensión nerviosa ya que las posturas tienden a reducir al mínimo el esfuerzo muscular. No se trata de una gimnasia dinámica, como la occidental, sino estática. La suavidad, la armonía, la falta de competición, son sus características. Se tiende a interrumpir el circuito nervios-músculos para crear un estado de disponibilidad y de descanso que elimina la combustión causada en el orga-

nismo por las hipertensiones. Los nervios así se renuevan y se apaciguan. De ahí el sentido de bienestar, de serenidad psicológica, de vigor que dejan los *âsanas*.

Durante las técnicas se debe tomar una cierta distancia del cuerpo y casi olvidarlo pero al finalizar los ejercicios se lo retoma rejuvenecido, más unificado, concientizado e integrado en una unidad superior.

Algunos se han quedado sólo en los efectos sobre el físico, a veces exagerándolos, transformando las prácticas yóguicas en una super gimnasia, en una panacea capaz de solucionar cualquier problema, de garantizar belleza, salud y juventud perennes. De este modo se aísla el Hatha Yoga de su contexto, se lo priva de su sentido profundo, se lo traiciona reduciéndolo a transformar al hombre, como dijo Vivekananda, en "un animal sano y nada más".

Para todas las ramas del Yoga, los *âsanas* son sólo una premisa para llegar a finalidades de carácter espiritual, un medio para transformar el cuerpo en un instrumento dócil a las exigencias del alma. Son un modo de estar que ayudan a alcanzar un modo de ser. Patánjali es, acaso, el autor que más subraya este aspecto hasta el punto que se podría pensar que él rechaza totalmente la colaboración del cuerpo. Aunque el fin último sea el perfecto aislamiento, a lo largo del camino, el cuerpo está llamado a dar su aporte. Este es el sentido de la inclusión de las posturas entre los ocho *angas*.

De todos los efectos. Patánjali destaca la imperturbabilidad, el equilibrio. Los pares de opuestos a que se refiere son el frío y el calor, el placer y el dolor, la vida y la muerte, el ganar y el perder, la alabanza y el desprecio. Es muy difícil adoptar la actitud exacta en estas circunstancias. Frente a los opuestos negativos el hombre se hunde y deja de luchar; frente a los positivos se enorgullece, se deja atrapar por las apariencias agradables perdiendo el contacto con lo esencial.

A través de las posturas se logra la neutralidad de los sentidos, la invulnerabilidad con respecto a los opuestos. La estabilidad del cuerpo genera, como contrapartida, la del espíritu. La mente empieza a calmarse. El yogui se ha situado por encima de la dualidad alma y cuerpo, fuera de la dimensión del tiempo y del espacio; se ha desprendido de toda identificación. En lo infinito las paralelas se unifican.

Con los *âsanas* se lleva a cabo la primera etapa hacia el aislamiento de la conciencia, y los puentes que permiten la comunicación con la actividad sensorial empiezan a levantarse. Patânjali ha dedicado a ellas sólo tres aforismos, pero ha logrado sentar las bases y dar el sentido verdadero de toda la gimnasia yoga.

En el Cristianismo las posturas no tienen la misma importancia que en el Hinduismo y nunca llegaron a transformarse en una gimnasia. Sin embargo la Biblia muchas veces establece una interrelación entre los movimientos del cuerpo y la oración. Quien se dirige a Dios a menudo levanta las manos. Así oraron Moisés, David, Jesús y los devotos del Antiguo y del Nuevo Testamento. Las catacumbas dan testimonio de que ésta era una forma muy común de orar entre los primeros cristianos. Se oraba generalmente de pie, pero también sentados, postrados, arrodillados. De rodillas oraron Jesús, Esteban, Pedro, Pablo. En la liturgia se retoman y se cristalizan estos gestos como expresión de la devoción interior y estímulo para todos los fieles.

En la historia de la espiritualidad cristiana encontramos sugerencias acerca de la importancia de cuidar la posición del cuerpo en la oración. Son muy significativas, al respecto, las *adiciones* o advertencias de San Ignacio en su manual dedicado a los *Ejercicios Espirituales*. Uno debe orar "de rodillas o asentado según la mayor disposición en que se halla y más devoción le acompaña, teniendo los ojos cerrados o hincados

en un lugar sin andar con ellos variando". También se entra en la contemplación "cuando postrado en tierra, cuando supino rostro arriba, sin tener ansia". Hay que "refrenar la vista", controlar la luz "cerrando ventanas y puertas".

Los libros de autores modernos dedicados a la meditación reconocen la eficacia psicológica de los *âsanas* yóguicos y los integran en la oración cristiana de una manera integral o adaptándolos.

Cabe destacar también la importancia que San Ignacio confiere en sus *Ejercicios Espirituales* al equilibrio interior. "Es menester, escribe, hacernos indiferentes a todas las cosa creadas, de tal manera que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta". Hay que elegir y querer sólo lo que es más apto "al fin para el cual somos creados" y aceptar lo que la voluntad de Dios nos presenta. A veces se da el caso de que lo que parece más negativo y contrario a la naturaleza se revela más útil y eficaz.

Control de la respiración

49. Logrado esto (sigue) el control de la respiración que tiende a la supresión de los movimientos de inhalación y de exhalación.

El *prânâyâma* es la cuarta etapa en el camino hacia el *samadhi* y perfecciona la "concentración psicológica" lograda con los *âsanas* . Según Patânjali debe empezar sólo después de haber conseguido el pleno dominio de las posturas y, en la práctica, las acompaña y complementa.

Prânâyâma es el control de la respiración y tiene en la India una tradición antiquísima. Se basa en dos principios fundamentales. Primero: la importancia y la función del *prâna.*

Este no es simplemente el aliento o el fluido gaseoso de oxígeno, azoe y anhídrido carbónico. En la perspectiva del Yoga es la suma total de las energías que sustentan el universo. En cada ser particular está presente el *prâna* como causa última y núcleo esencial del cual proceden todas las actividades. Actúa desde el comienzo de la evolución del mundo moldeando las formas de la materia. Cada fuerza (la de gravedad, de repulsión, la electricidad, etc.) proviene de él. Sin *prâna* no hay vida. Está presente en el aire y, a través de la respiración, cada uno se conecta no sólo con la energía vital individual, sino también con la fuerza cósmica universal, el "aliento del Ser supremo" que lo alimenta y lo purifica.

Esta es también la perspectiva de la Biblia. En el Génesis se describe como Javéh formó con el barro un cuerpo y le infundió de un soplo su Espíritu. Según esa imagen, la vida de Dios entra en el hombre a través de la respiración. El salmo 104 retoma esta doctrina: "Envías tu soplo y los hombres son creados; lo retiras y expiran". Jesús sopló sobre los apóstoles y les dijo: "Reciban el Espíritu Santo" (*Jn.* 20,22). En la esencia misma de la Trinidad la tercera persona se llama Espíritu Santo. Eso muestra que la respiración está íntimamente relacionada a la vida. Concentrarse en ella es vincularse con la energía cósmica que nos vivifica.

El *prânâyâma* hace tomar conciencia del supremo misterio de la vida que se refleja en la respiración. Esta no es un simple hecho biológico sino un fenómeno enteramente humano que compromete todo el ser del hombre.

Boja hace resaltar otro principio: la conexión que existe siempre entre la respiración y los estados mentales.

Es un hecho universalmente reconocido que los diferentes estados emocionales se manifiestan a través de diferentes formas de respiración: agitada e irregular en el hombre encolerizado o excitado, pausada y tranquila en quien está con-

centrado, sereno y confiado. El ritmo respiratorio es un reflejo de la condición mental del hombre.

Existe también el efecto contrario: la forma de respirar puede determinar un estado emocional especial. La medicina ha comprobado la realidad de esta influencia de la respiración sobre la actividad mental. Poniendo en reposo los músculos del aparato respiratorio y disminuyendo el tono de los órganos abdominales se suprime una parte importante del proceso afectivo.

Esta interdependencia entre actividad emocional y función respiratoria es uno de los postulados fundamentales de la psicología del Yoga . El *prânâyâma* es un medio para influir sobre los niveles más hondos de la psique y moldear el espíritu con la ayuda de la respiración.

Respirar bien no es fácil. No lo es en los estados emocionales de excitación o depresión y tampoco en las condiciones ordinarias de la vida en que la respiración se hace, muchas veces, superficial, arrítmica, rápida.

El Yoga se propone un control consciente de la respiración hasta llegar a regular el volumen del aire inspirado y el ritmo respiratorio. Quiere reproducir la respiración tranquila, lenta y ritmada que se experimenta en el sueño profundo (el "sueño sin sueños"), manteniendo, sin embargo, siempre despierto el estado de conciencia. A esto se llega gradualmente.

50. La respiración, según sus modificaciones, es externa, interna o detenida; está determinada por el lugar, el tiempo y el número y puede ser prolongada y sutil.

Los primeros tres tipos de respiración son la exhalación (modificación externa: *rêchaka*), la inhalación (modificación interna: *puraka*) y la retención (modificación detenida: *kum-*

bhaka), llamada así porque el aliento vital permanece inmóvil como el agua en un cáliz (*kumbha*).

El ritmo respiratorio se logra mediante la armonización de estos tres momentos, en conformidad a normas específicas de lugar, tiempo y número.

La determinación de lugar se refiere al recorrido interno del aire a través de la nariz, la garganta, los pulmones hasta el ombligo. Hay que intentar inspirar con el diafragma que se considera el verdadero músculo respiratorio. Esto permite la inhalación de una cantidad de aire ocho veces mayor que en la respiración superficial. Los alvéolos se llenan mejor y la sangre puede purificarse de una manera más adecuada.

Hay que cuidar también el lugar donde se realiza el *prânâyâma:* debe ser limpio, tranquilo, silencioso, bien aireado pero sin corrientes de aire. Estas impiden la transpiración que a menudo acompaña la respiración controlada y que es elemento esencial para la purificación del cuerpo.

El ritmo respiratorio debe realizarse según la proporción 1x 4 x2; 1 unidad para la inspiración, 4 para la retención y 2 para la espiración. La unidad mínima de tiempo (*mâtra*) es la necesaria para pronunciar la sílaba sagrada *OM* y se aumenta progresivamente según las capacidades del practicante y los consejos del maestro. Hay que proceder con gradualidad y bajo la dirección de un experto evitando tensiones y emociones. Los excesos en la retención del aire pueden provocar graves trastornos en quien carece de entrenamiento.

Patánjali se refiere también al número de los ejercicios de respiración sin especificar. Los antiguos autores recomiendan practicarlos cuatro veces por día: al amanecer, al mediodía, al atardecer y hacia la media noche empezando con diez *prânâyâmas* por vez y aumentando progresivamente todos los días hasta llegar a un máximo de ochenta.

El cuerpo tendría que estar derecho, sin rigidez: los pulmones flexibles. Los ejercicios pueden practicarse en cualquier edad pero es aconsejable empezar en la juventud (entre los 10 y 40 años). Es indispensable tener una buena circulación y un buen corazón y practicar bien algunos *âsanas* habiendo adquirido así la capacidad de quedarse inmóviles por un tiempo bastante largo.

Se debe respirar por las dos fosas nasales o, alternativamente, por cada una de ellas. La respiración por la boca es dañina para la garganta y los pulmones. La cara debería reflejar siempre serenidad.

Lo que más importa es la atención interior con que acompañar el ritmo respiratorio. Durante la inspiración hay que pensar que todo el organismo se llena de luz, de vida y de fuerza.

Reteniendo el aire se aconseja repetir algún mantra como "OM" "*shanti*" paz o "Dios, vida, luz, amor". Estas palabras penetran en el espíritu tonificándolo. Mientras lentamente se exhala se eliminan del cuerpo impurezas, debilidades y enfermedades.

Todo esto facilita el logro de los fines del *prânâyâma*: la progresiva disminución del ingreso del aire, el ritmo y la concentración.

Poco a poco la respiración se hace más prolongada, honda y sutil. La sutileza se consigue transfiriendo la atención del plano exterior al interior e invisible, al *prana* en su esencia íntima, al cuerpo que la psicología yoga llama sutil y que corre paralelo al físico interpenetrándolo.

51. El cuarto grado consiste en la superación de la esfera de lo externo y lo interno.

El *kumbhaka* es de dos clases: *sahita* y *kevala*. El primero se acompaña con la inhalación y la exhalación. El segundo

está totalmente independiente de la esfera externa (lo que se espira) e interna (lo que se inspira).

Cuando el aspirante, a través de la gradual interrupción de la espiración e inspiración, ha logrado el completo control del *prâna,* puede dejar de respirar por encontrarse completamente absorbido en la concentración. Puede trascender los movimientos de la respiración en cualquier momento que quiera. Nada hay que pueda ser medido por el espacio, el tiempo y el número.

Esta es la esencia específica y el término último del *prânâyâma.* Es el estado cataléptico, externamente pasivo pero sumamente activo desde la perspectiva interior, paralelo a la cuarta modalidad de la conciencia, la *turîyâ* o total absorción. Es el trance provocado voluntariamente en que la respiración apenas se advierte. En esta condición el yogui puede hibernar por un largo período y someterse a pruebas anormales como permanecer enterrado o debajo del agua[15]. Patânjali no ofrece detalles sobre este fenómeno que presume conocido, ni presenta la técnica especial (la *klechari mudra*) con que se podría realizar. Tampoco se detiene en describir los efectos maravillosos que el *prânâyâma* puede producir sobre el físico o la psique.

Generalmente se reconoce a una respiración bien controlada, honda, pausada y rítmica, un gran poder terapéutico: robustece los músculos del abdomen y del pecho, tonifica los nervios, promueve las defensas contra las infecciones transmitidas por el aire. La medicina aconseja la higiene respiratoria como la mejor defensa contra muchas enfermedades, incluyendo el cáncer.

[15] Retener el aliento por días, hacerse enterrar vivo, permanecer debajo del agua por un largo tiempo, etc., son aspectos del *prânâyâma* que Patánjali no alienta. (K. Bahadur, op. cit. p. 47).

Los textos del Hatha Yoga ponen de relieve también poderes supranormales como consecuencia de ciertos ejercicios del *prânâyâma*: la levitación, la percepción de sonidos maravillosos, etc. Fiel a su perspectiva, Patánjali se interesa por los efectos propiamente espirituales y a ellos dedica dos aforismos.

52. Así queda rasgado el velo que cubre la luz.

Esta luz es el conocimiento discriminador. El obstáculo principal que lo oculta son las malas acciones, consecuencia de la ignorancia y del deseo con que uno queda enredado en el reino de los sentidos.

Comentando este aforismo, Vyâsa observa: "No existe disciplina superior al control de la respiración, gracias al cual nos purificamos y llegamos a la iluminación del conocimiento". Esta iluminación no es el *samadhi*. Es, más bien, la percepción de los poderes de la psique (el cuerpo sutil) y de su energía íntima (*la kundalini*) que el *prâna* tiene el poder de despertar y orientar, de la base de la columna, hacia lo alto a través de los seis centros (*chakras*) y los tres vehículos: interno (*sushumna*), izquierdo (*ida*) y derecho (*pingala*).

53. Y aparece la capacidad de la mente para la concentración.

El *prânâyâma* no es un ejercicio puramente pasivo. La inmovilidad que provoca tiene como fin una acción más intensa en el nivel interior y realizar las condiciones ideales para los últimos *angas*.

La principal es la unificación y la interiorización de la conciencia. El contacto con el mundo exterior no se pierde, pero el yogui, al mismo tiempo, está siempre conectado con el fondo de su psique y puede pasar con seguridad de una a otra modalidad de la conciencia. La constante mirada hacia lo

interior, a las fuentes de la vida psicofísica, permite el desapego de la fascinación del mundo de los sentidos, el encuentro del camino hacia lo Absoluto, y la toma de conciencia de la presencia del Espíritu en el cuerpo.

(El cuerpo, no tensionado, no daña más a la mente y está preparado par enfrentar las actividades espirituales superiores. La armonía psicológica reflejada en la inmovilidad externa facilita la atención tranquila de la meditación y la unificación de las energías.)

"El alma purificada por el *prânâyâma* realiza el Ser trascendente (*Brahman*): no existe en realidad nada que sea superior al *prânâyâma*".

Todos los maestros concuerdan con estas palabras de Shánkara y recomiendan su uso constante, aun más allá de las técnicas clásicas estrictas. "Puedes practicar el *prânâyâma,* escribe Sivananda, cuando estés a punto de perder el equilibrio al introducirse en tu mente la lujuria o la ira y te llenarás con un gran poder que impedirá que los *vrittis* malos te molesten. Puedes hacer esto antes de empezar a estudiar: la mente se concentrará con facilidad y lo que estudies se grabará indeleblemente. Puedes hacerlo durante tu labor en la oficina: lograrás nuevas fuerzas y no te fatigarás. Al regresar a tu casa puedes practicar el *prânâyâma* y te recargarás con nueva fuerza".

También para Sivananda, como para Patánjali, la ventaja mayor del control de la respiración es la oportunidad que ofrece de seguir adelante con mayor rapidez hacia el *samadhi.*

Una prueba de la validez de la doctrina yóguica sobre el *prânâyâma* la encontramos en las singulares coincidencias que existen entre ella y la sustentada por el Zen, el Taoísmo, el Islam y el Cristianismo. Nos limitamos a una breve acotación acerca de esta última.

La tradición cristiana en que estas técnicas han sido desarrolladas, se remonta a los comienzos de la vida monástica en el siglo IV en Egipto y Grecia; floreció en los siglos XIV – XVIII en Rusia y fue reactualizada por los *Relatos de un peregrino ruso.* Es conocida como hesicasmo, de la palabra griega *hésyshia* que significa tranquilidad, reposo y que se logra a través de la repetición del nombre de Jesús.

"Debes retener tu soplo", afirma Isaías el anacoreta. Y otros: "No respiréis continuamente como se acostumbra según la naturaleza". O también: "El amor a Dios debe pasar a través de nuestra respiración". "Se debe tener el recuerdo de Dios por la respiración".

Acerca del método los hesicastas aconsejan: "Recoge tu espíritu e introdúcele en tus narices: es el camino que toma el soplo para ir al corazón. Empújalo, fuérzalo a descender en tu corazón al mismo tiempo que el aire inspirado. Acostumbra, entonces, a tu espíritu a no apresurarse a salir". "Reúne tu espíritu apartándolo de tu habitual distracción y de su vagabundeo: impúlsalo entonces lentamente hacia tu corazón. Paralelamente al soplo, introduce la invocación del nombre de Jesús".

Esta práctica lleva consigo numerosos y múltiples efectos que la experiencia ha comprobado a lo largo de muchos siglos. "La retención mesurada de la respiración vuelve sutil al corazón endurecido y pesado. Todas las otras potencias del alma se unen también y vuelven al espíritu y, por el espíritu, a Dios, lo que es admirable". (Nicodemo el Hagiorita) "El espíritu no descenderá en nosotros al mismo tiempo que nuestro soplo, no saldrá hasta no haber renunciado a todo pensamiento, hasta no tener otro recuerdo que la invocación de Jesucristo"... (Calisto I).

Todos, de una u otra manera, ponen de relieve esta liberación del espíritu de la agitación exterior, el abandono de la

multiplicidad, la purificación del movimiento desordenado de representaciones, pensamientos e imágenes. En la profundidad del corazón, el espíritu y el cuerpo reencuentran su unidad original, el ser humano recobra su "simplicidad".

"No hay que dejarse engañar por estas analogías externas con el *prânâyâma,* observa M. Eliade. En realidad la disciplina de la respiración, en los hesicastas, tiene por objeto preparar el encuentro con Dios: en Patánjali es el paso previo a la concentración y a la unificación de la conciencia sin alguna referencia a Dios".

Retracción de los sentidos

54. Cuando los sentidos se apartan de sus objetos, y casi asumen la forma propia de la mente se logra la retracción.

Es ésta la última etapa de la ascesis psicológica.

Las disciplinas éticas, las posturas que inmovilizan el cuerpo y el control de la respiración han creado en el yogui una mayor disponibilidad para la concentración. Queda un último obstáculo: es el de los sentidos. El *Gita* expone ampliamente la influencia negativa de los sentidos en la vida del espíritu: ellos "arrastran, por la fuerza, la mente del hombre sabio por mucho que se esfuerce. En el hombre que piensa en los objetos de los sentidos se produce el apego a ellos, del apego surge el deseo, del deseo se origina la cólera, de la cólera viene el error, del error la confusión de la memoria, de la confusión de la memoria la destrucción de la razón y, con la destrucción de la razón, él perece" (II, 60-62). Por eso se aconseja fuertemente el perfecto control de los sentidos para adquirir la estabilidad de la mente y la perfección.

"Cuando, como la tortuga recoge sus miembros, el hombre aparta sus sentidos de todos los objetos, entonces su mente está estabilizada... alcanza la paz mental". (*Gita,* II, 58-64). Sin el control de los sentidos es imposible realizar los fines del Yoga.

La tendencia natural es la extraversión; espontáneamente los sentidos quieren conectarse con el objeto respectivo: la luz, el sabor, el sonido, el olor, lo material. Sin embargo, la esencia del hombre reside en un mundo interior, invisible e intocable. "El yo (*atman*) no puede ser percibido por los sentidos que, desunidos, se esparcen de aquí para allá... El hombre sabio no ha de percibir sonido con su oído, ni sentir el tacto con su piel. El no ha de percibir forma con sus ojos, y no degustará gustos con su lengua y se abstendrá de todos los olores. El ha de rechazar valientemente a estos agitadores que son los cinco sentidos" (*Mahâbârata*, XII – 195, 5, 7).

Esto es el *pratyâhâra,* la capacidad de aislamiento que hace posible al yogui controlar sus sentidos y sus emociones con una libertad e indiferencia total, según las exigencias del espíritu. Es la suspensión de toda actividad sensorial y la abstracción del medio en que uno vive por el tiempo que desea, para retomar nuevamente el contacto a voluntad. Aunque los objetos estén presentes y estimulen los sentidos, éstos no registran ninguna percepción porque se han tornado hacia lo interior. No se trata de una catalepsia porque, si bien es verdad que la conciencia no reacciona a la vida empírica, es sumamente activa en lo interior.

Todo esto es posible sólo a través del discernimiento que quita a los objetos de los sentidos cualquier poder de fascinación. "Cuando la mente se detiene, observa Vyâsa, también los sentidos quedan detenidos. Del mismo modo que las abejas vuelan tras su reina cuando ésta alza el vuelo y regresan

cuando ella lo hace, así los sentidos se detienen al detenerse la mente".

Según la psicología yoga, los sentidos son una parte de la mente inferior, son su vanguardia en el mundo exterior y siguen sus impulsos. Si ella decide ponerse en contacto con los objetos, los toma; si quiere apartarse se retira. La mente hace que las vibraciones correspondientes a cada órgano puedan ser percibidas o silenciadas. En la medida que ella adquiere discernimiento también los sentidos se tornan más dóciles y casi asumen la forma propia de la mente. Esta, fortalecida por el *prânâyâma* y los otros *angas,* puede ahora contemplar y concentrarse sin ningún contacto directo con las cosas. Los sentidos se vuelven semejantes a ella, la imitan, aun sin lograr adquirir su poder, ya que lo espiritual no es un objeto proporcionado a ellos. Sólo reciben un dinamismo opuesto al ordinario y vuelto hacia lo interior.

Esta transformación no se debe concebir como una victoria del espíritu sobre la materia, sino como una disposición particular del organismo individual en que los *gunas* inferiores, como consecuencia de las técnicas yóguicas, se dejan controlar y dominar por *sattva*. Sería más bien una evolución de tipo psicológico, vinculada, como siempre, con la cosmología.

La experiencia cotidiana comprueba que cuando alguien está intensamente interesado por un problema particular, olvida de la manera más completa el mundo externo. El *prayâhâra* intenta realizar voluntaria y plenamente esta abstracción o polarización de la atención en virtud de un móvil espiritual. Las realidades externas quedan excluidas por fuerza de voluntad, como en Patánjali, o por el poder de atracción de una fuerza divina superior como en la Bhakti.

55. Y el dominio absoluto de los órganos sensorios.

Suprimiendo las percepciones, los sentidos quedan dominados, "sometidos de tal manera que aunque sean atraídos hacia los objetos exteriores no se encaminan a ellos" (Boja) y aunque permanezcan entre las serpientes envenenadas de las realidades mundanas no quedan afectados por ellas (Vachaspati).

El yogui no se siente más tironeado por agitaciones, miedos y deseos, ni arrastrado o perturbado por los múltiples y opuestos estímulos externos. Toda actividad sensorial queda suspendida, sin embargo, la mente sigue conociendo sin la mediación de los sentidos. Se ha tornado introspectiva y capta a los objetos tal como son, no a través de su forma externa o de los estados mentales sino directamente en su esencia. Es el conocimiento por contemplación más efectivo y eficaz que el discursivo.

"En aquel que tiene bajo control sus sentidos reside el conocimiento estable" (*Gita*, II, 61). Las puertas y ventanas hacia lo externo se han cerrado y se abre, ahora, el tramo más difícil e importante hacia la liberación total.

El control de la mente: la atención

Las tres últimas etapas tienen relación con el poder de la mente y tienden a la finalidad suprema del Yoga: el silencio total, la liberación de cualquier pensamiento, que de una u otra manera, pueda ser conectado con la materia (III, 1-8)

A esto se llega a través de la atención (*dhârana*), la meditación (*dhyâna*) y la concentración (*samadhi*). Se debe pasar progresivamente de la multiplicidad de los pensamientos a la estabilidad, la identificación y el vaciamiento total.

De las infinitas modificaciones de la mente que nos arrastran se elige una, se profundiza, se contempla y se asimilan hasta llegar a una plena unidad. Es un proceso difícil y lento en sus comienzos que, con el esfuerzo, se hace poco a poco, espontáneo.

La atención lleva a la meditación y ésta a la iluminación. No siempre se puede decir dónde termina una etapa y empieza la otra. Hay interdependencia y simultaneidad. Estos ejercicios perfeccionan sin duda la personalidad humana del yogui pero se debe destacar desde ahora, que su finalidad no es, en sí, enriquecer el intelecto o la voluntad sino separar la conciencia condicionada de toda atadura a la materia y llegar a la autoconsciencia perfecta del Espíritu.

La atención es la fijación de la mente en un solo punto (III, 1)

"Es tan difícil dominar la mente como atrapar al viento" (*Gita*, VI, 35). Ella es inconstante y saltarina "como un mono". Después del camino ético y psicofísico recorrido hasta ahora, es posible intentar esta difícil aventura.

La atención es la técnica de inmovilizar la energía mental, habitualmente difusa, en una dirección exclusiva (*ekâgratâ*). Su finalidad es lograr mantener la mente fija sobre un objeto, con firmeza y estabilidad, por un largo período de tiempo. Es como reunir los rayos dispersos de la luz por medio de una lente. Se pasa de la conciencia desordenada a la enfocada por medio de un soporte único.

Para eliminar los obstáculos (se necesita) el ejercicio sobre una sola entidad (I, 32).

Hay que aprender a dividir para dominar: hay que reducir la gran soga en hilos pequeños para poder romperla con ma-

yor facilidad. Luchar contra las olas del océano es imposible, pero no contra las que se producen en un pequeño estanque.

La atención fija en un solo punto y en un solo lugar permite vivir el "aquí y ahora" con plenitud. Este es el comienzo del control de la corriente mental.

Diversas especies de objetos

Muchos son los objetos que se pueden elegir para la fijación de la mente. La elección debe ajustarse al temple personal, al grado de evolución adquirido y a las experiencias del pasado. Lo que importa es que cada uno se encuentre satisfecho y atrapado por el objeto elegido, el soporte externo que facilita la concentración. Todo esto fortalece la voluntad y garantiza la perseverancia.

Objetos materiales

Los objetos más inmediatos son los materiales que caen bajo los sentidos con sus detalles y peculiaridades: color, sabor, belleza. Entre ellos se hallan los que la literatura del yoga llama "groseros" y diferenciados (II, 19): tierra, agua, aire, fuego, éter. Patánjali incluye "la respiración y la retención del aliento" (I, 34) cuyos efectos positivos ya han sido expuestos, partes del cuerpo humano, especialmente el corazón, el ombligo y la cabeza (III, 30-33), el sol, la luna, las estrellas y los espacios cósmicos (III, 27-29), los animales sobre todo el elefante (III, 25), los sonidos y todo lo que uno desea (I, 39).

Su poder (de la mente) se extiende del átomo más pequeño a lo infinitamente grande (I, 40).

Cuando la mente llega a asomarse al infinito y a penetrar en él, los torbellinos que siempre la agitan se apaciguan, como las olas del río se desvanecen cuando son recibidas por el océano. "Viéndose sostenido entre los dos abismos del infinito y de la nada, el hombre temblará de maravilla y cam-

biando su curiosidad en admiración estará más dispuesto a contemplarlos en silencio que a investigarlos con presunción" (Pascal). Se hallará en armonía con la vida, presente en un hilo de hierba como en un roble, en un guijarro como en una estrella, vibrará al unísono con todo el universo en un íntimo sentimiento de hermandad como Francisco de Asís.

O bien la mente se concentra sobre los liberados de la pasión (I, 37)

Nunca han faltado en la historia de la humanidad los grandes maestros que han encarnado en su vida las más altas virtudes. Los comentaristas citan a Rama, Shiva, Krishna; algunos añaden a Cristo. El practicante debe concentrarse en ellos; en sus almas libres de pasión; en sus ejemplos concretos de bien y de virtud. Poco a poco se establecerá como un flujo cargado de poder; se realizará un contagio positivo. Los ejemplo arrastran. Uno se transforma en lo que piensa por la fuerza de un mimetismo inconsciente. Quien fija su mente en lo que es estable, luminoso y sereno recibirá, casi como consecuencia necesaria, las mismas características.

Se aconseja acompañar este ejercicio con la imagen para facilitar la concentración. Sivananda esboza una meditación sobre la vida, las actividades y las virtudes de Gandhi: "Medita sobre su forma, estatura, color, altura. Sus estudios en Inglaterra, su práctica legal en Africa, sus enérgicas actividades en el movimiento de la no cooperación de la India... Sus tremendos esfuerzos para unir a hindúes y musulmanes. Su actividad para elevar la degradada posición de los intocables. Su vida de absoluta renunciación. Su frugalidad en la dieta: su incesante lucha por lograr la *brahmachârya* mental, sus ideales de "no violencia" y "verdad" en pensamiento, palabra y obra. La fundación de un *ashram* donde entrenaba buenos

yoguis. Su fuerte voluntad y otras nobles cualidades. No permitas que entre ningún otro pensamiento. Si la mente huye, tráela de vuelta y fíjala en los pensamientos anteriores".

Entre los objetos de concentración se pueden incluir algunos símbolos sagrados: la cruz, la rueda, diagramas geométricos llamados *mandala.*

Objetos sutiles

El hecho de que no sean captados inmediatamente por los sentidos no significa que no sean importantes. Se debe decir lo contrario: son ellos los que constituyen la base y la explicación de los objetos materiales. Su existencia se admite por el proceso de inferencia (I, 7) es decir una deducción lógica, un razonamiento que, de premisas de observación directa, saca conclusiones adecuadas. Se fundamenta en el principio de causa y efecto.

El aforismo I, 38 recomienda tomar como soporte el conocimiento propio del sueño que se realiza sin intervención de los sentidos. La conciencia se halla vuelta hacia adentro donde se forma una imagen mental similar a la producida en el estado de vigilia pero más sutil. El aspecto material de la realidad pierde valor y la visión se hace más interior y espiritual.

Entre los objetos sutiles, Patánjali pone los tres elementos constitutivos de la materia, que define como esencia de lo visible: la luminosidad, el impulso a la acción y la inercia (II, 18). La totalidad del universo, en sus infinitas manifestaciones animadas e inanimadas, está constituida por estos tres elementos *(gunas)*, núcleos infinitesimales de energía que a través de infinitas combinaciones son el verdadero fundamento de todas las cosas (III, 45).

Más fácil será concentrarse sobre algunas características "sutiles" del ser humano: la velocidad del pensamiento (III, 49), los sentidos internos, en particular el oído transfísico

(III,37, 42) y la luz interior (III, 26). La mente se desplaza con una velocidad superior a la de la luz, símbolo de una instantaneidad de movimientos que nada puede superar.

Los descubrimientos científicos nos han familiarizado con la idea de vibraciones sonoras que trascienden los poderes comunes del oído y que no percibimos porque no tenemos antenas adecuadas.

En un nivel espiritual hay infinitas voces, sugerencias e inspiraciones que rodean al hombre. El *dáimon* de Sócrates, el niño de Platón, el llamado del Espíritu o el sentido de Cristo en Pablo, la pequeña voz interior de Gandhi, son manifestaciones de esta realidad interior que constituyen la más honda dimensión del hombre.

El factor luminoso se manifiesta con mayor intensidad en el ser humano. Reside en el loto del corazón, o en la cima de la cabeza o en la glándula pineal. Esta fuente luminosa ordinariamente está apagada, pero puede ser despertada con la práctica de la concentración.

Se sugiere también fijarse sobre el instante (III, 53). Como el átomo es la subdivisión más pequeña de la materia, así el instante es la más pequeña unidad de tiempo. El tiempo da la impresión de continuidad y seguridad, pero es ésta una ilusión. Como la materia no es algo estable y continuo, así el tiempo consiste en una sucesión inmediata de momentos estrechamente enlazados (IV, 33). La única realidad es, pues, el instante precedido y seguido por una serie ininterrumpida de momentos iguales.

Vivencias positivas

La fijación sobre los objetos sutiles agudiza la mente y la prepara a concentrarse sobre los hechos más íntimos del alma, en particular las "vivencias serenas y luminosas" (I, 36). Aunque parezca que "todo sea dolor" (II, 15) nunca faltan en

la vida de cada ser humano momentos de felicidad, relámpagos que desgarran las tinieblas.

Algunos aforismos ponen de relieve la relación entre virtud y alegría (II, 14), sabiduría y felicidad (II, 5). En la medida en que uno avanza en el camino del Yoga, que desde la periferia se aproxima al centro, entra en un estado de conciencia "comparable a un gran mar sin olas, quieto e infinito" (Vyasa). Aumentando la luminosidad disminuye el dolor causado por la ignorancia.

Después vuelven a reaparecer las tormentas, los torbellinos del mundo de las apariencias, otras tinieblas y dudas, otros sufrimientos. Hay que rescatar en estos momentos las vivencias serenas que hemos experimentado, ver las causas que las han provocado, saber que podemos hacerlas revivir otra vez, que están siempre a nuestro alcance si nos dejamos guiar por las enseñanzas del Yoga. Ellas son la prueba de la validez del camino emprendido, señal de que la meta se está acercando, estímulo a proceder con decisión hacia delante.

En otros aforismos se aconseja concentrarse sobre la "amistad y la alegría" (III, 24), conservar la serenidad (II, 42), alejar el pensamiento de las inclinaciones negativas para volcarlo hacia las positivas: amor, veracidad, continencia (II,34) hasta llegar a experimentar una "sensación de felicidad" (*ananda*, I, 17). El practicante del Yoga, en este estado, repite constantemente las palabras aconsejadas por Sivananda: "Soy toda luz, alegría y felicidad". Ve a todos los objetos y sus elementos constitutivos en conexión con su vivencia interior positiva y con el fin de la existencia humana que es la experiencia de la felicidad.

El reflejo del Yo infinito

El objeto último de la fijación de la mente es el Yo (I, 17), el fondo del alma, el fundamento de la felicidad. En esta eta-

pa el aspirante se ha desapegado de muchas ataduras egoístas y ha recorrido gran parte del camino que lleva de las tinieblas a la luz. Sus procesos cognoscitivos se han purificado. Las sensaciones, las emociones, las ideas dispersas han quedado atrás. Se fija en lo más puro y perfecto. El "yo soy" que ahora aparece y se experimenta es el Ser subsistente, todavía no es el Espíritu en su autoidentificación plena ya que sigue subsistiendo una subjetividad individual compuesta de materia. El yogui no ve directa e inmediatamente al Sí absoluto sino a su imagen reflejada como en un espejo, en la mente. La atención apunta hacia este reflejo que tiene todo el poder de fascinación de lo perfecto.

Es la nostalgia del infinito, presente en el corazón humano.

El mismo poder de atracción lo posee el Señor (*Ishvara*) que, para Patánjali, no es el Ser Ultimo sino el modelo que más se acerca a El (I, 24-26). Para las religiones monoteístas la fijación de la mente puede dirigirse sobre Moisés, Cristo, o Mahoma. San Agustín habla de un Dios "más íntimo a nosotros que nosotros mismos" y San Pablo de Cristo que "vive en nosotros."

El itinerario recorrido lleva de lo exterior a lo interior, de lo sensible a lo espiritual, de la experiencia personal de felicidad al reflejo y la presencia del Infinito en nosotros. No es todavía la meta última pero la que más nos arrima a ella.

Un comentarista, Dvivedi, ejemplifica así las cuatro etapas de este camino; la primera percibe la forma externa de una divinidad (una estatua, un dibujo); la segunda examina la materia con que está hecha (madera, hierro, colores); la tercera, vivencia la reacción interior que despierta; la cuarta, apunta directamente a la divinidad en lo que ella es, sustrato de toda la realidad.

La entrega al Señor-Ishvara

Entre los objetos y las figuras presentados a la atención de los practicantes del Yoga ocupa un puesto predominante el Señor y merece un comentario aparte.

Se habla del Señor en cuatro aforismos del primer libro (23-29) y en tres del segundo (1, 32, 45). El término sánscrito que lo designa es *Ishvara*, el Dios particular elegido por los devotos como símbolo y manifestación del Absoluto incondicionado.

En la perspectiva del Sâmkhya no existe un Dios personal y, como consecuencia, no queda ninguno de los dioses tradicionales de la piedad popular hindú.

Tampoco existe un Dios supremo, principio de todas las cosas, un Brahman inmanifestado. Su lugar ha sido tomado por un número infinito de *purushas* perfectos, incondicionados. Ellos son eternos, nunca empezaron a ser y jamás dejarán de existir: no se necesita, pues, un Dios creador para ellos. Ni hace falta apelar a Dios para explicar la creación y disolución del universo: éste es el fruto de hechos mecánicos, de una dialéctica eterna entre materia y *purushas* en las que juegan automáticamente las cargas kármicas. La liberación, a su vez, es esencialmente el conocimiento de la diferencia entre materia y Espíritu y se logra sin la ayuda divina.

Dios, pues, se hace prescindible. Se admite comúnmente que el Sâmkhya es ateo, pero no en el sentido que se proponga enseñar directamente que Dios no existe. Se limita a no intentar probar la existencia de Ishvara y a interpretar, desde otro punto de vista, racionalista y desmitizador, los textos sagrados que hablan de Dios. Sin embargo se debe admitir que su posición es claramente no teísta y dualista. De los tres

elementos clásicos: Dios, alma y materia, el primero queda eliminado. El alma de cada ser viviente ocupa, ahora, el lugar de Dios.

Patánjali introduce en el Yoga a *Ishvara* como el Señor personal pero con características muy distintas de las tradicionales. De acuerdo con el Sâmkhya, no es creador ni instrumento de la creación; no es preservador del universo ni el fin del camino de liberación. La meta última no es la unión a Dios sino la separación total del Espíritu de la materia. A esto se llega a través de cambios en los estados mentales, fruto de habilidad personal y técnicas determinadas.

También en el Yoga de Patánjali no hay necesidad de Dios para explicar el origen o el fin de la vida y para lograr la liberación. Su función es instrumental: es un medio entre otros, no un fin. El recurso a él es facultativo y viene en segundo lugar después de otros medios que hacen hincapié en la fuerza autónoma de la voluntad. Los aforismos que a él se refieren podrían sacarse sin alterar la esencia del tratado.

No obstante, su presencia es muy significativa. ¿Cómo explicar esta preeminencia de un P*urusha* sobre todos los otros en contraste con el pensamiento del Sâmkhya que predomina en Patânjali?. Las respuestas no son unánimes. Algunos piensan en una evolución necesaria del sistema primitivo que no podía satisfacer los sentimientos religiosos de las grandes masas. Otros ven una influencia de las doctrinas de las *Upanishads*. Acaso estos aforismos no existían en la redacción originaria y fueron interpolados por un autor de tendencias teístas para no dejar de lado, en un manual que debía ser completo, las experiencias de los yoguis que recurrían a Ishvara. En realidad sorprenden en el contexto general del pensamiento de Patánjali. Radharishnan opina que Patánjali, ansioso de propagar la doctrina del Sâmkhya y la práctica del Yoga, "encontró que le resultaba difícil difundir sus ideas sin

satisfacer los instintos del hombre" e introdujo la concepción de Dios "para captar la mente del público". Para Dasgupta, la fe en Ishvara existía desde los tiempos más antiguos de la tradición del Yoga auténtico. Cuando Patánjali reestructuró todo el sistema sobre la base de la filosofía del Sâmkhya no pudo descartar totalmente este aspecto tan importante del pasado.

El hecho de que en Patánjali la idea de Dios no tenga el lugar que ocupa en el Vedânta no significa una postura de corte materialista. Esta queda decididamente excluida ya que nunca se concibe la materia como fuente autónoma de conciencia o de ideas. El mecanismo interno que la mueve está determinado por los méritos y deméritos de seres que actuaron bajo la luz del Espíritu.

Características y atributos

24. El Señor es un ser especial no afectado por las perturbaciones penosas, ni por el fruto de las acciones, ni por la acumulación de las impresiones latentes.

Entre los infinitos *Purushas*, Ishvara tiene un lugar privilegiado. Es distinto y por eso puede ejercer una influencia especial. Su principal característica es la libertad. No está atado por las tres esclavitudes principales de la vida.

La primera es el sufrimiento con sus múltiples manifestaciones, herencia obligada de cada ser humano. Como consecuencia de las acciones no perfectamente desinteresadas, siguen los continuos nacimientos. En el depósito kármico se acumulan las semillas del obrar humano, causa de sucesivas transmigraciones.

Ishvara es inmune a todo esto: para él no hay dolor, ni acumulaciones, ni fructificaciones de las acciones. A este estado llega todo ser liberado, pero lo característico de Ishvara es que él nunca ha sido ni será afectado por los condicionamientos existenciales. Esto le confiere una preeminencia que no puede ser igualada ni superada. Es libre y siempre lo ha estado. Esta condición es consecuencia de un predominio absoluto de la luminosidad (*sattva*), determinada, a su vez, por la suprema capacidad de conocimiento. Desde toda la eternidad posee esta pureza y esta visión: por eso es diferente de todos los otros.

Sin embargo, la preeminencia de Ishvara no constituye la base para una diferencia esencial y trascendente. Él es de la misma naturaleza que los otros *Purushas*, inmortales, eternos, omniscientes, momentáneamente unidos a la materia. Su prerrogativa principal es la de no haber sido nunca contaminado. Por eso puede presentarse como modelo, como la imagen de lo que sería la liberación total pero no como un fin último.

El Dios de las religiones teístas es distinto, es "el Otro" sobrenatural. De ahí que pida ser objeto de una verdadera sumisión o devoción que constituye la esencia de la religión. El Cristianismo define a Dios como "Señor de los Señores", hace hincapié en el hecho de que "es el único que posee la inmortalidad, que habita una luz inaccesible". (1 *Tim.* 6, 16). Como Ishvara, a través de Cristo, se hace modelo para todos: "Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas" (Mt. 11, 29). Quien pronuncia estas palabras es el "Alfa y Omega", el "Principio y Fin" de todas las cosas (Ap. 1, 8-17). Frente a él el hombre, aun hecho a imagen de Dios, es una simple criatura. Hay pues una diferencia esencial entre Cristo e Ishvara.

25. En él está presente en el máximo grado, la posibilidad de la omnisciencia.

La omnisciencia ha sido un atributo de Dios en todas las religiones. Está vinculada a la luminosidad y a la espiritualidad. La materia es opaca: quien a ella se une tiene un ámbito limitado de visión.

Ishvara es omnisciente porque está totalmente aislado y libre de las ataduras materiales. Desde luego, él conoce de una manera directa e inmediata al sí mismo, del cual su intelecto es reflejo perfecto y total. Su luz infinita se extiende a todos los más íntimos secretos de su ser estableciendo con él una plena identidad. En esa contemplación encuentra su paz: no hay cabida par las sombras y las imperfecciones de la materia.

La omnisciencia de que habla Patánjali está relacionada con el mundo temporal y espacial, Ishvara la posee en grado sumo. Puede conocer el pasado, el presente y el futuro: lo infinitamente pequeño, como el átomo y lo infinitamente grande, como el firmamento, las cosas materiales como los procesos psicofísicos y mentales. No hay limitación de ninguna especie. Si él pudiese aprender algo nuevo sería imperfecto, entraría en el cambio.

El aforismo afirma la *posibilidad* de esta omnisciencia, su potencialidad más que su realidad ya que considera a Dios aislado de todo contacto con la materia. No obstante eso, para el yogui es motivo de confianza y de estímulo pensar que Dios, siempre y en todo momento, lo puede seguir con su pensamiento omniabarcante.

El maestro

26. Es el maestro también de los primeros (seres), pues no está limitado por el tiempo.

Se emplea la palabra clásica *guru,* maestro, guía, instructor, Ishvara es el *guru* más alto, el único, la fuente de todo

conocimiento, de toda sabiduría. Los primeros seres son los que, según el Vedanta aparecen al comienzo de cada ciclo cósmico, en particular Brahma. El Brahman manifestado no está en contacto con el mundo y los hombres, Ishvara, en su triple manifestación de creador, conservador y destructor, preside los destinos del cosmos. Él es igualmente el *dharma*, la ley que todo lo guía y conoce.

Para Patánjali, la creación pertenece a la materia y los dioses tradicionales serían sus primeras manifestaciones. La materia, sin embargo, no es principio de conocimiento. La función de maestro revelador se atribuye pues, a Ishvara. Este ilumina no sólo a los primeros dioses sino a todos los seres. Los grandes maestros de la historia, (santos, filósofos, poetas, pintores), son los que más se han abierto, en actitud humilde y respetuosa, a su luz. Más han recibido y por eso pudieron transformarse en guía para otros. Existe una inteligencia invisible que actúa detrás de todos los acontecimientos y al lado de cada ser. Como sin la luz material no se puede ver, así sin esta luz trascendental no se puede captar y expresar el sentido de la vida y el misterio último del cosmos.

San Juan presenta a Cristo, Palabra Divina, como "luz que brilla en las tinieblas", "luz verdadera que ilumina a todo hombre que viene a ese mundo", "el maestro venido de Dios", (*Jn.* 1. 5-9; 3,2). Afirma igualmente que "todos los hombres son instruidos por Dios" (*Jn.* 6, 45). A través del Ser infinito captamos a los seres relativos que pueblan el cosmos. También para Avicena, el gran místico árabe, las expresiones más altas de la sabiduría humana son irradiación de Dios, la Luz Suprema.

Para instruirnos, Ishvara tiene que entrar en contacto con la materia, pero no es manchado por ella, de la misma manera que el sol no queda contaminado por las miserias que ilumina.

Puede actuar así porque él es eterno. Tiempo y espacio son limitaciones de la mente humana vinculada a la materia. La

eternidad se define como la posesión simultánea y plena de toda la vida sin posibilidad de aumento y disminución, sin antes y después. Es la perfección infinita.

Desde esa eternidad Ishvara ilumina todo lo que comienza, se desarrolla y finaliza en cada ciclo cósmico. Mira al tiempo, su hijo, y lo abarca todo.

El abandono al Señor

Patánjali define la relación entre el Señor y el yogui con la palabra *pranidhana* que usa en cuatro aforismos (I, 23; II, 1, 32, 45).

El término ha sido interpretado de distintas maneras complementarias entre sí.

Vyasa traduce como *devoción*, conectada con la adoración, es decir, el reconocimiento de la grandeza de Ishvara y la pequeñez del hombre. Boja hace hincapié sobre la entrega o consagración a Dios de todas las acciones sin buscar el fruto, sin fijarse en los resultados.

E. Wood prefiere el término *atención,* Ishvara es el maestro, la luz que nos ilumina, la vibración positiva siempre a nuestro alcance. Se necesita hacernos conscientes de su presencia, contemplarlo con tranquilidad, vivir en él.

Para Taimni todas estas actitudes se resumirían en la *resignación* o *abandono* a la voluntad divina. El yogui debe hacerse indiferente a todos los acontecimientos, agradables o desagradables, porque detrás de ellos actúa Dios. Además debe entregarse como un instrumento dócil a la acción divina y actuar siempre por el impulso y fuerza del Señor y dejarse absorber por él. Todos estos caminos convergen en un único punto: la desaparición del sentido del ego y la aparición del Yo verdadero. Por eso Patánjali afirma que la *pranidhana* lleva al *samadhi* (II, 45).

El gran obstáculo es la ignorancia que nos hace identificar con nuestro yo individual y material. Toda la técnica yoga apunta a la destrucción de la conciencia egoísta. Con el ejercicio del abandono a la voluntad divina, poco a poco, uno se desapega de sí mismo, apacigua sus emociones, estabiliza su mente, facilita aquella contemplación que desemboca en el trance.

La imagen de Ishvara, presentada por Patánjali tiene algunos rasgos de los dioses tradicionales hindúes comunes también a todo Ser Supremo aun con el acento puesto en el aspecto intelectual: la omnisciencia y la sabiduría. Los comentadores añadieron otros elementos.

Gracia y devoción

Vyasa introdujo el concepto de gracia: el Señor se inclina hacia el yogui y lo favorece. "Su fin principal es distribuir la gracia hacia las criaturas", salvar a los hombres emancipándolos de la transmigración. "En virtud de su gracia el yogui se acerca muchísimo tanto a la consecución del énstasis como a su resultado". Lo mismo subraya Boja quien afirma que "por el solo deseo de Ishvara, alcanza el mundo entero la salvación".

Para otros Ishvara, movido por compasión hacia los hombres y para poder ayudarlos mejor, asumiría libremente, desde toda la eternidad, una materia *sáttvica* totalmente transparente sin una recíproca interdependencia sin ser afectado por la ignorancia.

Se detecta claramente, en estas interpretaciones, la influencia de las corrientes místicas y devocionales del Vedanta y de la Bhakti que consiguieron gran difusión y éxito en el primer milenio d.C. Nos alejamos, sin embargo, del contexto general de los aforismos y de su doctrina primitiva. El Dios de Patánjali no influye sobre la naturaleza y se puede llegar a

la iluminación sin él. Las categorías de la filosofía Sâmkhya no permitían otras opciones.

La función de Ishvara es esencialmente la de ser un maestro y un arquetipo, un modelo que facilita la liberación con la fascinación de su ejemplo. Contribuye igualmente al apaciguamiento de la conciencia alejando los impedimentos y facilitando la concentración. También puede otorgar a algunos devotos suyos gracias especiales que los hacen llegar más rápidamente al *samadhi* sin pasar por las etapas ordinarias.

Los yoguis que han transformado a Ishvara en la imagen del Dios tradicional, término último de la liberación, se han alejado de la doctrina auténtica de los aforismos por impulso de actitudes religiosas personales o por influencia de otras escuelas. En la perspectiva de Patánjali, tarde o temprano, hay que dejar a Ishvara para seguir solos el camino hacia el reencuentro con el "sí mismo" individual. Hay algo patético en ese abandono de Dios después de todo lo que sobre él se dijo. Pero no hay otra alternativa: atarse a él significa no llegar a la liberación.

Acaso en esta renuncia a Dios, que no es una negación de él, se deba ver, como en Buda, una reacción en contra de manifestaciones equivocadas y supersticiosas de la religiosidad popular. Se puede encontrar una analogía entre esta actitud y la teología occidental de la muerte de Dios, protagonizada por algunos teólogos protestantes como Robinson, Van Buren y Altizer y que estuvo muy en auge en la década del 1960. La nueva corriente teológica pedía una purificación del concepto de Dios: no un tapa-agujeros, un suplefalta de nuestras ignorancias científicas, un artículo entre otros de la sociedad de consumo, sino el Ser omnipresente y omniabarcante que vive en el fondo de nuestras almas y en los acontecimientos de la historia personal y mundial.

La meditación

La meditación es la atención constante en el objeto presente en la mente (III, 2).

Una vez lograda la fijación de la mente en un solo punto hay que mantener ininterrumpido el flujo de percepción con respecto al objeto elegido. Lo que caracteriza la meditación es la continuidad, el sostenimiento prolongado de la conciencia.

Del primer enfoque se pasa a una absorción meditativa más honda y detenida. Como resultado disminuye la distancia entre el veedor y la cosa vista. En la meditación la mente descansa en el objeto, lo saborea en todos los detalles, lo aprecia en su totalidad hasta penetrar en su esencia. Este, poco a poco, surge de la oscuridad o de la inercia en que yacía, se anima y brilla develando su íntimo misterio. Se realiza un intercambio vital en el que la actividad de los órganos sensorios y de los pensamientos queda restringida y cristalizada en torno del único objeto de concentración.

La constante presencia de la voluntad impide y controla el surgimiento de las distracciones. Finalidad de la meditación es el cese de la actividad de las fluctuaciones de la mente. En la medida en que el proceso contemplativo aumenta, la conceptualizacion disminuye.

La fijación y la meditación sobre las cuatro clases de objetos ya presentados, se puede realizar de distintas formas. (Todas tienden a acercarse lo más posible al objeto, penetrar en él hasta lograr la identificación total (*samapatti*).)

La identificación total

Cuando las modificaciones mentales han sido detenidas, (la mente), como un cristal translúcido, logra la plena identificación con el sujeto cognoscente, con el acto de percepción, o con el objeto y toma el color de lo que contempla (I, 41).

Las fluctuaciones de la mente han sido apaciguadas. De los múltiples y contradictorios procesos mentales sólo uno existe bajo el perfecto control de la voluntad. Todavía no es la destrucción total pero el fin se acerca: las tendencias inestables no existen más y el flujo perturbador se detiene. En ese clima de tranquilidad se realiza la unión de la mente con lo que ella contempla.

Una comparación aclara este hecho psicológico tan importante. La mente es *como un cristal translúcido* (I, 41) que asume y refleja todo lo que a través de él se ve y se observa.

Los detalles del objeto, sus distintos colores, lo tiñen y casi se identifican con él. Para que el teñido sea perfecto se necesita que el cristal esté limpio, y que se quede inmóvil. Las prácticas éticas, las técnicas psicosomáticas hacen la mente transparente y firme. (Como el cristal, también ella debe ser pasiva y vaciarse de todo para poder recibir.)

Si el ojo no está libre de cualquier color no puede captar bien lo que está fuera de él. Cuanto más perfecto el vacío y la limpieza, más fácilmente la mente podrá ser invadida y ocupada por completo por el objeto. Se llega así a la unión ya que todos los obstáculos han sido eliminados: nada interfiere. La perfecta absorción de la mente en el objeto hace que las dos realidades aparezcan como una sola.

La comparación del cristal aunque sugestiva, no es del todo adecuada. El vidrio no sufre ninguna modificación por el

hecho de tomar el color del objeto en que se apoya, al contrario, la mente es modificada al absorberse en el objeto. Se realiza una transformación de sus cualidades y una sintonización de ellas sobre las de la materia del objeto. Según la interpretación tradicional hay una completa adopción por parte de la mente, de la forma del objeto. La mente se pierde a sí misma hundiéndose en lo que contempla. (*Samâpatti* es la transcripción del objeto en la conciencia, una transformación vital y no una simple representación abstracta o conceptual.)

Cuanto más perfecto sea el objeto contemplado mayor será la perfección del vidente.

Patánjali resume la realidad entera, en los distintos niveles de manifestación de la materia primordial, en tres aspectos esenciales: el receptor, la percepción y lo percibido (*grahîtri, grahana y grâhya*).

En el receptor predomina lo subjetivo constituido por el elemento luminoso de la materia (*sattva*): en la percepción prevalece la cualidad activa (*rajas*) y en lo percibido la propiedad pasiva e inerte (*tamas*) (II, 18).

El estado argumentativo y meditativo

42. El estado de identificación argumentativo se encuentra mezclado con los conocimientos ficticios (causados) por la palabra, el objeto, la idea.

Es el nivel más bajo de identificación. Predomina el razonamiento discursivo y la lógica. La mente se fija en el objeto, lo analiza bajo todos los aspectos, investiga las causas que se hallan en el origen de su existencia, el estado actual, las reacciones que suscita. Utiliza palabras para expresar la realidad que contempla y vuelca sus conclusiones en ideas o conceptos.

Esta actividad intelectual tiene su valor. Ha sido, en la historia, fuente de maravillosas realizaciones en todos los sectores del saber humano y también Patánjali es un maestro insuperable en la utilización del análisis experimental, la inferencia y el raciocinio (I, 7). (El hombre por su naturaleza es un ser que se pregunta e investiga: la razón es su característica y su motivo de nobleza. A través de ella puede también percibir la finitud de todas las realidades materiales, ir más allá de las apariencias y arrimarse al Espíritu Infinito.)

Sin embargo, este proceso nos da un conocimiento *ficticio* alejado de la realidad. Predomina, frente al objeto que se está contemplando, la asociación de imágenes, la elaboración de conceptos, la búsqueda intelectual, la dispersión en los detalles. Permanece la dualidad entre sujeto y objeto y se pierde el contacto directo e inmediato. Se persiguen los reflejos de las cosas, su presencia conceptual, las vibraciones y modificaciones mentales producidas por las palabras, por la corriente sensorial o por los procesos discursivos.

La palabra es un signo convencional que no tiene ninguna relación intrínseca con el objeto. La palabra "fuego" no quema. La idea es un producto de la mente. Los sentidos son imperfectos, pueden traicionar y no logran captar las realidades espirituales.

Lo mismo se puede decir del estado meditativo (I, 44).

El estado no-argumentativo y no meditativo

43. El no argumentativo (se realiza) después de la purificación de la memoria, cuando la mente está como vacía de su forma y sólo resplandece (en ella) el conocimiento real del objeto (I, 43).

Este segundo grado (*nir-vitarka*) está condicionado por distintos factores.

El primero es la purificación de la memoria. Desaparecen de ella las asociaciones de palabras y las afirmaciones. En consecuencia, la mente reduce al mínimo su capacidad discursiva: cesa el conocimiento normal, como también cesan las ideas, los fantasmas de la imaginación y sus oscilaciones.

Lo único que subsiste es la cosa en sí, el objeto puro y simple, vacío de nombre y de conceptos, con todo su poder de fascinación, brillante, definido sólo por lo que es, por su naturaleza y nada más. El intelecto se identifica con él, y "brilla en la forma de la cosa que contempla y no en la del acto de contemplar". El objeto ya no es conocido por las asociaciones mentales y las vibraciones sensoriales, "ni es empobrecido por el proceso de abstracción habitual del pensamiento profano, sino es captado directamente en su desnudez existencial, como dato concreto e irreductible". (M. Eliade).

Lo único que hace la mente es reflejarlo fielmente como un espejo lúcido e inmóvil.

La extraordinaria experiencia que se realiza crea la falsa apariencia de una total identificación, sin embargo no se pierde aún la autoconciencia. Por eso Patánjali aclara que "la mente aparece como despojada de su forma". Si bien purificada, la memoria subsiste y hace presente el sentido del objeto.

La concentración

Esta, (la meditación), cuando sólo hay conciencia del objeto contemplado como si la forma propia de la mente desapareciera, se transforma en la concentración (III, 3).

La meditación culmina en la concentración. Es el mismo proceso que se intensifica hasta llegar a su madurez natural.

Aparece la palabra *samadhi*, la meta final del yoga, traducida como "iluminación"; revelación de la Realidad Ultima: "éxtasis": extinción del yo de la existencia común; "énstasis": autotransparencia del Ser infinito subyacente al yo empírico: "concentración": supresión de todos los remolinos de la mente[8].

El aforismo menciona las condiciones para que esto se realice. La primera es la desaparición de la forma (*svarûpa*) de la naturaleza subjetiva de la mente, la conciencia que uno tiene de sí mismo.

---

[8] El término sánscrito *samadhi* significa etimológicamente "unión", "conjunción", de la raíz dha: "colocar", "establecer"y prefijo sam: "con", "junto", mientras la a intermedia refuerza el concepto de unidad.
Se lo ha traducido como "recogimiento", "trance", "iluminación", "autointegración", para expresar el descubrimiento de lo que el "hombre verdadero" (*Purusha*) es y debe ser, realizado a través del Yoga. Comúnmente, después de Mircea Eliade, se usa la palabra "énstasis" que quiere expresar la unificación del ser en y consigo mismo. Existen distintos grados de *samadhi* antes de llegar al último, el trance, la experiencia trascendental, y es difícil encontrar una palabra que corresponda a todos. Hemos optado por "concentración de la mente" empleada también por J.H. Woods y Tola-Dragonetti.

Cuando la contemplación se intensifica y aumenta la atención, la mente se sumerge tanto en el objeto, que la autoconciencia se debilita hasta no hacerse más sentir. La conciencia no muere ya que vuelve a retomar su forma después del *samadhi*, por eso se dice "como si desapareciera".

En este vacío penetra ahora, con todo su brillo, el objeto contemplado y allí permanece absorbiendo totalmente la atención. La mente no ve otras cosas ni se siente tampoco a sí misma, fascinada por la belleza y el resplandor de lo que todo la ocupa.

Se trata de una experiencia inmediata, de un estado noético que no requiere ningún proceso lógico y se sitúa más allá de nombres y definiciones. En las experiencias conscientes queda siempre una distinción entre el sujeto, el objeto y el acto de la conciencia que capta y expresa lo que ha percibido. En el énstasis hay una total unificación y compenetración, un arrobo de la mente.

La conciencia perceptiva, liberada de cualquier sentimiento de separatividad, se aleja de las limitaciones personales, asume la naturaleza del objeto contemplado y lo entiende "desde adentro".

Grados de concentración

Existen grados de concentración más o menos elevados según la mayor o menor perfección del objeto contemplado con el cual el practicante se identifica: material, sutil, vivencial y el reflejo del Yo infinito.

Otra distinción se refiere a la concentración consciente con objeto, transconsciente sin objeto pero con semillas, concentración "nube de virtud" y concentración sin objeto y sin semillas que lleva a la liberación total.

Concentración con semillas

La concentración con objeto ya ha sido presentada. Cuando el objeto ha desaparecido, queda siempre una impresión correspondiente, una semilla (I. 18,46).

Ella es un punto de apoyo para eliminar ulteriores distracciones y, al mismo tiempo, fermento negativo, causa de nuevas perturbaciones mentales. Es un velo, aunque tenue y translúcido, que impide la visión del Espíritu.

Con intermitencia aparecen otras ideas provenientes de las impresiones latentes (IV, 27).

Todavía no se ha logrado la estabilidad plena y la total absorción. Quedan en el depósito kármico impresiones que, aunque estén en proceso de eliminación, no están agotadas y necesariamente deben brotar. Ellas se manifiestan con distracciones que impiden proseguir el camino, intentan capturar la mente y volcarla hacia el yo empírico, el sentido de lo mío y lo tuyo.

Su acción no es tan peligrosa como antes, pero hasta tanto no hayan sido totalmente eliminadas no es posible la liberación.

A esto se llega con la

Concentración "nublada"

En el que trabaja sin apego, incluso respecto a la iluminación, surge el conocimiento discriminador más alto y la concentración "nube de virtud" (IV, 29).

Aparecen ahora dos elementos presentes en otros aforismos y que acompañaron al caminante a lo largo de todo su

itinerario: el desapego (I,5; II, 51-52) y el conocimiento discriminativo (II, 26-28; III, 50-51).

Recibe quien se vacía y se purifica. Lo que es inferior debe desaparecer para que aparezca algo superior. Cuanto más completa sea la renuncia más abundantemente uno recibirá, más rápidamente podrá caminar.

Hemos llegado a un punto decisivo, al límite entre finito e infinito; se necesita ahora el máximo desapego para poder recibir el don más precioso. Esto se realiza en la total indiferencia y pasividad no sólo respecto a las cosas materiales sino también a las espirituales. No se desea más nada, tampoco la meta última para la cual se han hecho tantos sacrificios: la iluminación, y con ella, la liberación.

El conocimiento discriminador (*viveka*) permite captar la existencia del Espíritu. A través de su "ininterrumpida lucidez" (II, 26) la mente se libera de todos los engaños de la vida ordinaria, despierta a los valores auténticos y se hace la experiencia de lo trascendente e invisible en la vida de todos los días.

La frase sánscrita *dharma megha samadhi* (= "nube de virtud" o "de santidad") es un poco misteriosa y se puede entender de dos maneras. Una nube significa potencialidad de aguas que pueden caer de un momento a otro fecundando la tierra y haciendo brotar nuevos gérmenes de vida. Así en la "nube de santidad", todos los méritos del pasado se reunirían para preparar la realización del aislamiento supremo. El practicante se encontraría ahora envuelto en la virtud como en una nube cargada de aguas fecundas.

Se puede, sin embargo, considerar la nube en relación al sol y, en este caso, ella quita, esconde la luz. Los méritos desembocarían en un conocimiento que oculta. En este estado no se ven más, como consecuencia del apagarse de todos los deseos, los bienes materiales ni los espirituales. Los primeros

están demasiado lejos y no interesan más. Los segundos demasiado cerca y ciegan con su luz.

Hay que penetrar en esta nube y quedarse en ella sin miedos. Allí, como en la oscuridad del seno de la madre o en las entrañas de la tierra, se prepara el alumbramiento de una nueva vida. En la tiniebla el Infinito da su cita a lo finito para entregarse a él.

El tema de la nube que esconde y que se acerca, símbolo de la presencia divina es también común en la Biblia.

Moisés debe pasar a través de una densa nube para encontrarse con Dios (Ex. 24, 14-18). En forma de nube "oscura por un lado y luminosa por el otro", Dios sigue al pueblo dirigiéndolo, defendiéndolo, ayudándolo (Ex. 13, 21; 14,20; 16,10). Una nube se encuentra en la parte más sagrada del templo de Jerusalén ya que Dios "quiere habitar en una nube espesa" (Rey. 8, 10-13).

Una nube luminosa cubre a Cristo transfigurado y de la nube sale la voz del Padre que testimonia a favor de su Hijo (Mt. 17, 5). A través de las nubes del cielo Cristo vendrá para instaurar su reino definitivo (Mt. 24, 30).

Los místicos de todas las religiones usan el simbolismo de la noche para expresar la purificación del alma antes del encuentro con Dios. En las pruebas de la iniciación de los pueblos primitivos se simboliza el pasaje a una vida adulta a través de la permanencia en la oscuridad de una choza o con ritos análogos. En muchos mitos la estadía temporaria de un ser humano en el interior de un monstruo significa la noche cósmica que precedió a la creación. El héroe siempre debe pasar por la noche, encontrar una puerta o un muro que no conocen ninguna salida, subir al cielo por un pasaje que no se abre más que por un instante, pasar entre dos rocas que se tocan o entre las mandíbulas de un monstruo.

(En la vida ordinaria, situaciones límite, más o menos graves, son pruebas iniciáticas que preparan, para los que saben superarlas, un estado superior. El límite siempre es un desafío[9].)

"Mi tejado y mi casa han ardido –ya nada me oculta- la luz que brilla" (poema japonés del Budismo Zen).

Concentración sin semillas

Las etapas recorridas han creado las condiciones para el último tramo, el "salto" hacia la realización definitiva.

Ahora el practicante del Yoga se concentra de la manera más intensa sobre el reflejo del Espíritu que aparece en toda su perfección en la mayor luminosidad de su mente. Esta imagen lo apasiona y le confiere un gran sentido de paz. Experimenta en este momento la tentación de quedarse ahí y dar por terminado el camino.

Sin embargo el reflejo de la luz en un espejo no es la luz. No hay que confundir el Espíritu con su proyección. Por sutil y perfecta que sea siempre es material, limitada y, por eso, no puede constituir el fin último. Hay que ir a la fuente.

Aplicando la concentración perfecta a lo que existe para un fin de otro (el reflejo) y a lo que existe para su propio fin (el Espíritu) surge el conocimiento del Espíritu (III, 36).

[9] . Es el tema de una de las obras más importantes de San Juan de la Cruz. *Subida al Monte Carmelo*. Cf. su poesía *Noche oscura*: "En la noche dichosa –sin otra luz y guía- sino la que en el corazón ardía. –Aquesta me guiaba- más cierto que la luz del medio día...-¡Oh noche que me guiaste!- -¡Oh noche amable más que el alborada!" (San Juan de la Cruz, *Obras completas*, Burgos, 1972, p. 52).

Como efecto del discernimiento llevado a su mayor agudeza a través de la concentración "nublada", la mente "percibe la diferencia entre el Espíritu y la luminosidad del intelecto" (III, 50), entre el Yo eterno y el yo empírico.

Para quien ha visto esta diferencia, desaparece todo deseo de meditación sobre el ser del yo (IV, 25)

En esta condición se logra de una manera vivencial, la conciencia de lo invisible. La mente cesa de indentificarse con otras cosas que no sean el Sí mismo supremo; no se siente más agente o conocedora y no experimenta tampoco el deseo de concentrarse o de meditar sobre el ser propio del yo existencial. Esta meditación ha sido uno de los escalones más importantes en el comienzo de las técnicas de purificación. Las grandes preguntas: ¿Quién soy yo? ¿Cómo he pasado a la existencia? ¿Por qué esta vida presente? han sacudido la indiferencia y la superficialidad de la vida ordinaria. Pero, ahora, estos interrogantes no interesan más. El Yo vive en la luz, inmóvil, libre de deseos y de cualquier contacto con la mente y sus modificaciones, aun las más altas.

Queda sólo, al decir de Vyâsa, un "estremecimiento ante el pensamiento de la liberación del cual se deduce que existe en una persona el sentido de la diferencia entre el Espíritu y la mente, del mismo modo que, en la temporada de las lluvias, se deduce la existencia de la semilla por el brotar de la hierba".

Es el típico estremecimiento frente al Infinito que se encuentra en todas las tradiciones religiosas. Antes del salto último en que todo lo material muere, el hombre percibe un misterio que, al mismo tiempo, espanta y atrae, humilla y

exalta, provoca un sentimiento parecido al terror y, por otro lado, proporciona felicidad[10] .

Entonces la mente se orienta hacia el discernimiento y se hace proclive a la independencia (IV, 26).

Cuando la mente ha llegado a percibir la diferencia entre el Yo y no yo, da un vuelco total a su orientación: no va más hacia los objetos exteriores sino hacia la realidad suprema; no hace fuerza sobre las sensaciones o los razonamientos sino sobre el silencio. Está encaminada hacia el conocimiento discriminativo (*viveka*). Hay que permanecer largo tiempo, sin interrupciones en esta actitud para que se transforme en hábito, en una vivencia que nada ni nadie pueda conmover.

Entonces se desarrollará con más intensidad la propensión a la independencia (*kaivalya*) hasta el punto que su logro sea un pensamiento constante y un movimiento espontáneo.

El término *kaivalya* que aquí aparece, se traduce de diversas maneras como liberación, independencia, aislamiento, autorrealización. Es el *nirodhah* total, la plena aniquilación de los "remolinos de la mente", sus errores y sus encantamientos propuesta como fin del Yoga en el comienzo de los aforismos (I, 2).

Cuando la luminosidad del intelecto y el Espíritu llegan a igual pureza, se da la independencia total (III, 56).

La mente ha llegado al grado más alto de purificación. Ahora está sola frente al Espíritu, lo refleja totalmente y aparece igual a Él, pero en esa igualdad percibe su distinción por el poder de la sabiduría discriminativa, (III, 54). El alto grado de pureza que ha logrado le permite desatarse del hilo más sutil de materialidad: su luminosidad. Pierde toda conciencia de sí misma. En estas condiciones se produce la liberación total.

En razón de la cesación de todo surge la concentración sin semillas (I, 51).

Uno tras otro, los velos que impedían la manifestación del Espíritu han sido rasgados. En un itinerario que se desarrolló de lo material a lo espiritual, de lo exterior a lo interior, la conciencia se ha concentrado siempre más sobre sí misma. Ha llegado al límite extremo de la orilla de la materia y está asomándose al océano de la Realidad Infinita.

"El Yogui es semejante a un nadador que se encuentra sobre un alto acantilado cerca del mar. Desciende pasando de un escollo al otro y llega hasta el nivel más bajo del cual tendrá que zambullirse directamente en el mar. El último salto es distinto de todos los otros que lo han precedido: es algo completamente nuevo" (Taimni). Para que se realice este despegue debe ser quemada, en el área de la conciencia, toda atadura, aun la más sutil.

Con las técnicas utilizadas hasta ahora, cesa todo (*nirodha*). Disueltas también las últimas semillas han desaparecido los distintos tipos de impresiones que a través de los sentidos, las emociones o la mente, empujaban antes al Espíritu a tomar contacto con la materia. No hay más espacio ni para alguien que conozca, ni para un acto de conocimiento particular. Es el momento de la iluminación suprema en que el Espíritu se conoce plenamente por lo que es. Es la perfecta concentración que da lugar a la autoidentificación plena.

---

[10] . Quien más ha estudiado esta antinomia de sentimientos en una obra clásica fue R. Otto, *Lo santo*, Madrid, Alianza, 1981.

A este estado se llega no por un don especial o una gracia, sino como consecuencia de innumerables y siempre más perfectas concentraciones y constantes desapegos llevados al grado más intenso. Sin embargo la concentración sin semillas sobreviene sin que se la llame, sin que se la provoque, sin que el yogui se prepare especialmente para ella: por eso puede llamársele un rapto. Brota desde el fondo del alma sorpresivamente, como el *satori* en el Zen, en los que se han preparado convenientemente[11].

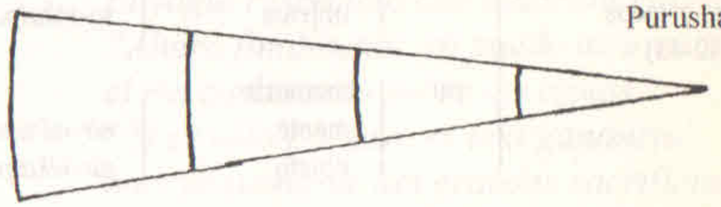
[11] El *samadhi* puede ser comparado con la oración pasiva o infusa o mística de la espiritualidad cristiana. En sus etapas últimas presenta rasgos fenoménicos muy parecidos al éxtasis cristiano. Cf. San Pablo, 2Cor. 12. 2-6 "Sé de un hombre en Cristo el cual, en el cuerpo o fuera del cuerpo no lo sé. Dios lo sabe, fue arrebatado hasta el tercer cielo y oyó palabras inefables que el hombre no puede pronunciar". S. Agustín describe el trance que realizó mientras se encontraba con su madre en la playa de Ostia: "Nosotros apetecíamos con ardiente deseo a la Sabiduría eterna y de ahí que la alcanzamos por un instante, no más que un latido del corazón". (*Confesiones*, X, 24). Interesante todo el último capítulo del Paraíso de "La Divina Comedia" de Dante "Oh qué corto y qué débil es el verbo para el concepto! Aquí a la inteligencia le faltó el poder" (Par.33,121-123). El factor "gracia" es fundamental en el Cristianismo. Ninguna preparación humana, aunque siempre recomendada y necesaria, es en sí determinante para lograr la apertura del finito sobre el infinito. "No se trata de querer y de correr, sino de que Dios tenga misericordia" (Rom. 9, 16) "No yo, sino la gracia de Dios conmigo" (1Cor. 15, 10). La noción de gracia (*prasâda*) se encuentra en ciertas corrientes del pensamiento hindú, sobre todo en la Bhakti (*Gita*, XVIII, 56, 58, 62).

DISTINTAS ETAPAS DE LA CONCENTRACION DE LA MENTE

1. Conciente (*sam-prajñata*) con objeto (I, 17)
   - argumentativa: con objetos groseros (*vitarka*)
   - meditativa: con objetos sutiles (*vichara*)
   - con experiencia de felicidad (*ânanda*)
   - con experiencia del yo (*asmitâ*)
2. Transconciente (*asam-prajñata*) Sin objeto, con semillas (*sa-bîja*) (I, 18)
3. Concentración "nube de virtud" (*dharma megha samâdhi*) (IV, 29)
4. Concentración sin objetos y sin semillas (*nir-bîja*) (I, 51)

El camino hacia el samâdhi último sigue este recorrido: de los objetos groseros a los sutiles; de la experiencia psicológica al Yo; del análisis científico, al filosófico, al psicológico y a la experiencia mística; de la conciencia a la transconciencia.

SINTESIS DE ENVOLTURAS Y ETAPAS DE LIBERACION



Elementos II, 19	Groseros diferenciados	Sutiles Indiferenciados	Felicidad indisoluble	Reflejo del yo indisoluble
Análisis I, 17	Científico *vitarka*	Filosófico *Vichâra*	Psicológico *ânanda*	Místico *asmitâ*
Meditación I, 35, 40	Inexistente	Discursiva	afectiva	contemplativa
Obstáculos II, 4	totales	intermitentes	alternados	latentes

DISTINTAS FORMAS DE IDENTIFICACION (*samapâttî*)

1.	Identificación con (I, 41)	Objetos procesos cognoscitivos y vivenciales sujetos	– factores tamásicos – factores rajásicos – factores sáttvicos	– lo percibido – la percepción – el perceptor
2.	Identificación con	objetos toscos	argumentativa (*sa-vitarka*) I, 42 no argumentativa (*nir-vitarka*) I, 43	
		objetos sutiles	meditativa (*sa-vichâra*) I, 44 no meditativa (*nir-vichâra*) I, 44	
		la percepción	con felicidad (*sa-ânanda*) I, 17 sin felicidad (*nir-ânanda*) I, 17	
		el receptor	con experiencia del yo (*sa-asmita*) sin experiencia (*nir-asmita*)	
3.	Identificación aplicable a los ocho estados (I, 42-43)	con	palabras, ideas, objetos	*sa-nâmarupa* *sa-vikalpa*
		sin	memoria, mente, objeto	*nir-nâmarûpa* *nir-vikalpa*
4.	Límites de la identificación	por la materia primordial (*alinga*) I, 45 por las semillas (*bîja*) I, 46		
5.	Efectos del estado de identificación no meditativa	claridad y quietud (prasâda) I, 47 conocimiento intuitivo (prajñâ) y verdad I, 48 vivencia y particularización I, 49 estabilidad I, 50		

PARTE CUARTA

EL FIN DEL YOGA: EL HOMBRE AUTENTICO Y LOS PODERES PARANORMALES

Un día Buda encontró a un yogui que estaba sentado a la orilla de un río y que había practicado las más severas austeridades a lo largo de 25 años.
Buda le preguntó: "¿Qué has ganado de todos tus ejercicios?".
El yogui respondió con autocomplacencia: "Ahora finalmente, yo puedo atravesar el río caminando sobre las aguas".
"Si es sólo por eso, es una ganancia muy pequeña de tan grandes sacrificios ya que, por un centavo, el bote te puede llevar a la otra orilla".

La independencia total (Kaivalya)

La independencia es la disolución de los elementos constitutivos de la naturaleza, vacíos ya de finalidad para el Espíritu. O también el poder de la Conciencia pura reposando en su propia forma (IV, 34)

Dos elementos definen la meta última del Yoga de Patánjali; uno negativo en relación a la materia, y uno positivo con respecto al Espíritu.

Todo lo que es material ahora desaparece: el universo entero con sus aspectos visibles e invisibles, los sentidos, el yo empírico, el intelecto, etc. Todos estos elementos se diluyen habiendo logrado su fin: la liberación del Espíritu,

"Como una bailarina detiene su danza después de su exhibición ante el público, de la misma manera la naturaleza primordial cesa su actividad después de haberse manifestado al Espíritu". Se recoge en sí misma absorbiendo todas sus manifestaciones.

Termina en este momento, la secuencia de las modificaciones de los elementos de la naturaleza, habiendo cumplido su objetivo (IV, 32).

Con la acción de los *gunas,* la rueda de la vida se ha puesto en movimiento y el Espíritu comenzó su aventura terrenal; con el disminuir progresivo de su poder, el Espíritu se ha acercado a su meta. Ahora ha vuelto a sí mismo y los elementos materiales se disuelven en su matriz, la materia primitiva. El círculo se cierra después de un largo recorrido de involución y de evolución.

Han cumplido su fin: servir al Espíritu, ofrecerle la oportunidad de hacer experiencia y liberarse. Cuando se logra el objetivo último, los medios y los instrumentos utilizados deben ser abandonados. Esto no significa su destrucción ya que podrán servir a otros.

Nada se crea y nada se destruye. En la matriz universal los elementos materiales esperan el momento para reaparecer y empezar un nuevo ciclo en asociación con otro Espíritu.

> ***(La materia) continúa existiendo aunque haya desaparecido para quien ha alcanzado ya su objetivo, puesto que es común a otros (Espíritus) (II, 22).***

La meta última

Después de la disolución de los elementos constitutivos del yo empírico

> ***Aparece la Conciencia pura descansando con todo su poder en su propia forma (IV, 34).***

Esta debe ser considerada la meta final del Yoga. Es algo positivo y ya había sido anunciada en los comienzos de los aforismos (I, 3).

Patánjali se limita a afirmar esta realidad última pero no la explica. Nadie lo hace: ni Kapila, ni Ishvarakrishna, ni los textos del Vedanta. "El conocedor del Sí mismo supremo va más allá del dolor, alcanza lo más alto –dice la doctrina tradicional hindú- pero él no retorna, él no retorna".

Conoce el fuego la mariposa que en él ardió; sólo ella lo podrá describir pero no volverá para hacerlo. Entramos en el reino de lo inefable, de lo que pertenece a otro nivel de existencia. El Sí mismo absoluto está más allá de los límites de lo conceptual; no es nada de lo que es el yo empírico.

Patánjali lo define *Conciencia pura* e *inmutable* (*chit*) (II, 22). El yo empírico, el hombre inauténtico, se ha vuelto consciente de su naturaleza y se ha transformado en el Yo absoluto, el "Hombre verdadero" (*Purusha*). Ahora se autoconoce plenamente sin intermediarios, liberado de las incesantes fluctuaciones, los prejuicios, las equivocaciones relacionadas, de una u otra manera, con las limitaciones de la mente ordinaria. Su ser es su conocer. Conocedor, conocido y conocimiento se identifican. Se trata de una autotransparencia perfecta sin devenir, ya que el Ser infinito lo tiene todo en sí, sin un antes y un después.

Es *inmutable* porque no se traslada o pasa de un lugar a otro, no se proyecta en dirección a los objetos ni se mezcla con ellos, como hacen los elementos constitutivos de la naturaleza. El se presenta siempre bajo una misma forma ya que existe por sí mismo y es perfecto.

Quitando, una tras otra, las envolturas de vidrio de una lámpara que permitían iluminar con distinta intensidad a las cosas, se logra hacer aparecer, en todo su esplendor, la fuente luminosa. Las envolturas eran instrumentos que transmitían la luz, pero, al mismo tiempo, la ocultaban. Finalizada su función específica se retiran para dar lugar a un contacto inmediato.

Así pasa con la mente. Su progresiva eliminación coincide con una revelación siempre más perfecta del Espíritu. Ella no conoce: ve, recibe, contempla. Su silencio es voz; su tiniebla lleva a la luz. Por eso se traduce a menudo *kaivalya* como "liberación", "iluminación", "autorrealización", "sentido de identidad". Es el encuentro del Yo inmortal consigo mismo; es el Sí "pródigo" que vuelve a su morada eterna, es la unificación de la conciencia desdoblada por su reflejo en la mente.

Esta "conciencia pura reposando en su propia naturaleza" aparenta ciertas analogías con el Super-hombre de Nietzsche o con el Espíritu Absoluto de Hegel que, después de un largo

camino, vuelve sobre sí mismo y se conquista como interioridad suprema.

Se explica así el entusiasmo de algunos, sobre todo occidentales, que han visto en este ideal "la prueba de una total independencia y completa libertad de pensamiento".

Se entiende también la postura de la corriente del Yoga que se inspira en el Vedanta, que aun adoptando el análisis psicológico y la metodología de Patánjali, ha sustituido al *Purusha* solitario con un Ser que no sólo conoce sino es felicidad (*Sat-Chit-Ananda*). Para ella la chispa del ser humano, esclavizada por la materia, vuelve a la fuente originaria infinita y se hunde en ella o entabla un diálogo inspirado en el amor y la devoción como sugieren algunos pasajes del *Gita*.

¿Huida del mundo?

Los aforismos dedicados a la independencia total parecen sugerir que el fin último del Yoga es una huida del mundo. Se presenta la disolución del cuerpo como el único medio para la realización del hombre auténtico. Queda la impresión de que cuanto más uno avanza hacia la concentración perfecta más se acerca la muerte como si existiese una relación entre la una y la otra.

¿No sería ésta, una postura antisocial? ¿La experiencia humana no vendría a perder todo su valor?

Hay que reconocer que la meta final del Yoga es claramente ultraterrena. Esto no debe asombrar. Ningún sistema filosófico de la India, con excepción de los *charvakas* (los "comilones"); ninguna religión ha puesto el fin último del hombre en este mundo. Lo finito ha sido siempre considerado desde la perspectiva de lo Infinito, el tiempo en función de lo eterno. El hombre encuentra su plena y total realización trascendiendo el reino de la materia.

El camino propuesto por Patánjali para llegar a este fin es rígido. Hay que desapegarse de todo con un esfuerzo siempre más intenso. Hay que vivir practicando la no violencia, la castidad y la pobreza para nombrar sólo algunas de las prohibiciones y reglas. Es necesario retraer los sentidos, elegir un único objeto de concentración fija que puede ser, en un primer momento material y, después, siempre más sutil hasta llegar al silencio total de la mente. Superando el nivel ordinario, reaccionando contra la inclinación mundana y profana, el hombre entra en otra esfera.

Esta es una actitud altamente religiosa y M. Eliade observa, con otros, que "el Yoga de Patánjali, como todos los demás, tiene un valor religioso" aunque en su mundo ultraterreno no exista Dios y se llega a él sin ritos o plegarias y sólo con fuerzas naturales[16]. Esta ha sido también la posición de Buda.

Un Yoga integral y humanista

Sería ir en contra de la letra y del espíritu de los *Aforismos* ver en ellos sólo una negación de las realidades del mundo fenoménico. Sin duda no encontramos la exaltación de la acción como en el *Gita*, pero existen muchos elementos favorables a un desarrollo de los valores humanos.

Para Patánjali la materia es algo real, como real es el reflejo del Espíritu sobre ella que da origen al yo empírico. Reales son también las distintas evoluciones que se realizan en el mundo; ilusorias son sólo las relaciones que el ego establece cuando intenta absolutizar lo que es relativo y pasajero.

---

[16] "El Yoga de Patánjali es una mística", (Tola-Dragonetti, *Yogasutras*, p. 23)

La unión de la materia y del Espíritu no se debe concebir sólo en términos negativos. En el mundo, junto al dolor existen "modificaciones de la mente no perturbadoras"(I, 5) y "vivencias serenas y luminosas" (I, 36). Entre los medios para lograr la serenidad de la mente se recomienda la "benevolencia, la compasión y la alegría" (I, 33).

Las reglas y las prohibiciones manifiestan una dimensión social muy marcada, como la no violencia, la veracidad, el no robar. la continencia, la limpieza. Los poderes paranormales, fruto de la concentración, tienen una repercusión sobre los demás. Las posturas y las prácticas liberadoras sirven también para fortalecer al cuerpo.

Siempre se presupone y se quiere intensificar la interacción cuerpo-mente facilitada por el hecho de que tienen la misma constitución fundamental: las tres cualidades (*gunas*) que se intercambian constantemente. La dispersión de la mente genera sufrimiento, malestar mental, temblores del cuerpo y respiración difícil (I, 31). Al contrario, la concentración intensa lleva a la perfección del cuerpo definida como "belleza, gracia, fuerza y solidez diamantina" (III, 47).

Se debe actuar "con energía" e "intenso fervor" (I, 20-21), haciendo hincapié sobre los ideales positivos (II, 33-34) hasta llegar a una acción perfectamente desinteresada que no determina más consecuencias negativas (IV, 30).

Todo esto configura una actitud favorable a los múltiples aspectos de la vida y un ideal humanista. En esta perspectiva acósmica no tendrían sentido tampoco el agudo análisis psicológico hecho por Patánjali y el gran interés demostrado por los poderes paranormales.

Desde luego el cuerpo, las virtudes sociales , las acciones no pueden ser un fin, ni constituyen la meta definitiva del hombre; son medios que facilitan la liberación del dolor y el logro de una dimensión trascendente. Patánjali aconseja las

técnicas corporales para superar los condicionamientos de la materia, se sirve del tiempo para conquistar lo eterno, moviliza las sutilezas de la razón discursiva para llegar a la intuición y al cese de todas las operaciones de la mente.

La aventura humana animada por el yo empírico no se puede definir como una "pasión inútil".

Desde un punto de vista estrictamente metafísico el Yo absoluto nunca está sujeto a modificaciones, pero desde la perspectiva histórica, concreta, que es la de los *Aforismos*, el liberado recobra su posición original enriquecida por la "experiencia que ha hecho" (II, 18). Ahora "percibe y aprecia mejor su poder" (II, 23). La independencia en la cual vuelve a restablecerse no es algo "dado": es el resultado del proceso de purificación. La unidad reconquistada tiene otro sentido.

Volvemos a encontrar en Patánjali el tema de la bipolaridad. Los dos extremos, materia y Espíritu, coexisten, igualmente reales y eternos. Ninguno elimina al otro. En la experiencia temporal ellos, aunque distintos, no son opuestos. Existe un intercambio y un enriquecimiento recíprocos. La materia necesita del Espíritu para volverse consciente y el Espíritu de la materia para poder actuar. Sin la *prakriti* el *Purusha* no llegaría a la liberación porque sería sin aquella fuerza que, por un lado esclaviza y, por el otro, lleva a la emancipación. El proceso dinámico evolutivo del Yoga se fundamenta en un juego bipolar.

Para el yogui verdadero, la muerte, generalmente en edad avanzada, vendrá no como consecuencia del *samadhi* sin semillas, sino por el natural envejecimiento del cuerpo.

El Yoga de Patánjali no es sólo clásico, sino también integral. Cuando Aurobindo formula su llamado a un Yoga que asuma todos los aspectos de la vida, no lo hace tanto por sugestiones que le vienen de Occidente, sino por una comprensión cabal de las fuentes hindúes.

Característica del hombre realizado

Entre los factores que más contribuyen al desarrollo de la personalidad humana en este mundo algunos merecen un comentario más destacado.

Finalidad del Yoga, según el *Gita* es "la ecuanimidad de la mente"(II, 48). Lo es también para Patánjali: lo anuncia en el segundo aforismo del primer libro y lo recuerda en I, 47.

Quietud

En la pureza del estado de identificación (no meditativo) se da la quietud espiritual.

Estamos en la octava etapa del camino hacia la liberación: en la concentración sobre el reflejo del *Purusha* en el intelecto.

La perfección del objeto confiere a la identificación no meditativa un grado sumo de pureza. Surge una tranquilidad interna de completa absorción con una entidad sin manchas, lograda en este estado contemplativo.

Como consecuencia del dominio de *sattva*, que proyecta la mente hacia el Espíritu, los objetos del mundo exterior pierden su poder de fascinación, las perturbaciones mentales desaparecen, la actividad emocional se detiene y queda abolido el dolor de la existencia. La paz y la calma son características esenciales de quien ha llegado a este punto del camino de liberación. De esta quietud interna procede aquella serena claridad que permite un conocimiento más hondo y completo. La luz de *buddhi*, fuente de sabiduría, se refleja con más intensidad en la mente volcándola siempre más fuertemente hacia lo interior y lo espiritual.

Calma y claridad llevan al contento que Vyâsa ve expresado por la palabra *prasâda*. "Semejante al que desde lo alto

de una cima observa a los que están debajo, el sabio, alcanzada la calma del conocimiento, mira –liberado del dolor- a todas las criaturas que aún están afligidas".

Serenidad y felicidad

De ahí, la cesación absoluta de la perturbación por los pares de opuestos. (II, 48).

Los pares de opuestos a que se refiere son el frío y el calor, el placer y el dolor, la vida y la muerte, el ganar y el perder, la alabanza y el desprecio. Es muy difícil adoptar la actitud exacta en estas circunstancias. Frente a los opuestos negativos el hombre se hunde y deja de luchar; frente a los positivos se enorgullece.

"Actúa con la mente igual en el éxito y en el fracaso" (2, 48) recuerda constantemente el *Gita*. Esta imperturbabilidad no es una resignación perezosa, ni una actitud fría frente a las realidades de la vida. Los opuestos siempre seguirán existiendo con su carga de preocupación o de alegría. Quien se ha entrenado en la práctica del Yoga no perderá su equilibrio ni su calma.

De la serenidad (de la mente) deriva una felicidad inigualable (II, 42)

Este aforismo pertenece a la segunda regla y allí fue comentado. Hemos sido hechos para la felicidad, pero difícil es encontrarla. Ella nace de la purificación de la mente y de la paz del corazón.

Intuición y Discernimiento

Se habla a menudo del conocimiento intuitivo: prajña (I, 20, 48; II, 27; III, 5, 34, 37)

> ***Allí (se realiza) el conocimiento intuitivo portador de verdad (I, 48).***

En el conocimiento ordinario se ven los objetos por partes, gradualmente, a través de la mediación de razonamientos, palabras y sentimientos. Esta fragmentación de la verdad y la interferencia de las distracciones no permiten penetrar la esencia última de la realidad cósmica.

La severa disciplina y el largo entrenamiento del Yoga, alejando los obstáculos externos e internos, crean las premisas para que nazca una nueva forma de conocer no discursiva que capta los objetos en su totalidad y simultáneamente. Se realiza un contacto inmediato "portador de verdad". Detrás de todas las abigarradas formas exteriores hay una base que todo lo sustenta. Detrás de apariencias, a veces contradictorias y absurdas, hay un orden cósmico que con sus leyes naturales, morales y espirituales, todo lo rige y lo guía. La mirada lúcida y omniabarcante del yogui llega hasta el tejido íntimo de la realidad y capta las interrelaciones de los seres. Los detalles se integran en un cuadro unitario donde luces y sombras se componen armoniosamente. La fragmentación ha sido superada y la verdad, no oscurecida por el error, brilla con su poder de fascinación.

> ***Su objeto difiere (del objeto) del conocimiento que proviene de lo escuchado o de la inferencia, en cuanto se refiere a entidades particulares (I, 49).***

Lo escuchado es el conocimiento proveniente de los textos sagrados, la revelación, el testimonio de los maestros. La inferencia es el razonamiento inductivo. Estas dos fuentes del saber son imperfectas. El motivo principal es que presentan principios de carácter general aptos para la vida espiritual de todos o enuncian leyes físicas del cosmos. Además, la percepción ordinaria (inferencia) se limita al área de los sentidos y no puede captar lo que es sutil, escondido y remoto.

La intuición, al contrario, se refiere a lo individual y singular, a la realidad en sí. Es conocimiento con objeto y por eso todavía imperfecto, pero particularizado y matizado. Esto no significa que se caiga en la fragmentación, peligro típico del razonar ordinario, capaz de fijarse sólo en un objeto o en un detalle a la vez. En los niveles más altos de la conciencia, cada realidad es percibida y contemplada en sus detalles como parte de un todo, como si un ojo percibiese simultáneamente todas las estrellas del cielo.

Este conocimiento es una "participación", pasa a través de la experiencia personal, no procede de libros o palabras ajenas. Es una luz que, como el relámpago, ilumina con todo su esplendor los objetos de una pieza y los hace ver todos directamente, no a tientas, uno tras otro. Esta luz puede ser más o menos intensa según el desarrollo espiritual del practicante, pero siempre deja en el alma certidumbre, seguridad y la convicción de estar en el sendero de la verdad.

> ***Cuando, mediante el ejercicio de los grados del Yoga, la impureza queda eliminada, surge el conocimiento intuitivo, hasta llegar a la imperturbada lucidez del discernimiento (II, 28).***

La intuición abre el camino a una primera forma de discernimiento y de ésta se pasa a un más alto grado de intuición

hasta llegar a la imperturbabilidad; la fijación constante en la Realidad última y su continua presencia en la vida de todos los días.

Existe una interacción entre intuición y discernimiento (*viveka*).

> ***Sólo del puro discernimiento de la diferencia entre el Espíritu y la luminosidad del intelecto, surge la supremacía sobre todos los estados de la existencia y la omnisciencia (III, 50).***

Es éste, el más alto grado a que un ser humano puede llegar. En una oposicion total a la ignorancia anterior, su mirada se fija sobre su verdadero Yo, eterno, feliz y puro (II, 6). Ve al Ser en los seres y a los seres en el Ser como a menudo aconseja el *Gita.* Se interioriza; de la periferia llega al centro estable y de allí recibe fuerza para su actuar y luz para discernir y evaluar todas las realidades según su justo valor y real jerarquía. El velo de *maya* ha sido rasgado y uno "despierta al cómo y al porqué de la vida" (II, 39).

> ***Entonces el conocimiento, purificado de todo impedimento y contaminación, se hace infinito y queda muy poco por conocer (IV, 31).***

La causa de los impedimentos que contaminan y cubren la mente son las tres modalidades de la materia empezando con la más baja, esencialmente oscura, y prosiguiendo con la que impulsa hacia la acción interesada, hasta llegar a la luminosa pero siempre material.

Ahora, como consecuencia de la purificación lograda, los *gunas* no actuan más y en la total tranquilidad y paz que sigue, el conocimiento se vuelve infinito. En el *samadhi* "de la

tiniebla", se apagan todas las luces del razonamiento discursivo y nace una nueva manera de conocer; la que es propia del Espíritu absoluto, no condicionada por categorías de tiempo y espacio.

La imagen reflejada ha vuelto a su fuente y desde allí lo ve todo de una manera infinitamente perfecta, como desde el sol que todo lo abarca y todo lo ilumina. En la perspectiva de lo eterno se conocen las cosas en su verdadero valor. El universo entero, con sus maravillas, se vuelve insignificante; no tiene más misterios. Se podría conocer todo de él sin dificultades, pero no despierta deseos ya que ha perdido todo poder de atracción. En este punto, uno conoce todas las cosas no yendo hacia ellas sino quedándose en sí mismo. En la fuente infinita todo está contenido.

El conocimiento de que se habla en este aforismo es la "sabiduría"; no un inútil acervo de nociones y datos, sino la transfiguración de los acontecimientos más comunes y de las realidades más sencillas en la luz de lo eterno. Una estrella y un grano de arena tienen su función esencial y su importancia en la armonía del cosmos. Esto es lo que importa conocer; este es el sentido de la vida.

Acción desinteresada

La conciencia cósmica que nace como consecuencia de la interiorización establece un vínculo también con la realidad social en que el ser humano vive.

El *Gita* define al Yoga como "habilidad en la acción". Esta definición vale también para Patánjali aunque él haga más hincapié en el ascetismo, el desapego y la interioridad. Recomienda actuar "con energía y con intenso fervor" (I, 20-21) y presenta en sus prohibiciones un programa de compromisos sociales (II, 35-40). El "despierto" no debe huir sus responsabilidades.

Sin duda existen acciones negativas que deben ser rechazadas y son las envenenadas por los cinco impedimentos: la ignorancia, el egoísmo, la pasión, la aversión y el apego a la vida (II, 3-9). Estas esclavizan y generan una mayor dispersión de la mente. Quien ha llegado a la concentración perfecta logra

La abolición de los impedimentos y del resultado (negativo) de las acciones (IV, 30).

El practicante actúa ahora en un estado de total indiferencia, sin la contaminación de intereses personales, "sin un porqué". Esta es la "acción sin deseos", el *nis-kâma-karma,* que transforma al yogui en un "liberado viviente" *(jwanmukta),* que trabaja para los demás con total desinterés.

Las acciones no cesan, pero no causan más daño ya que son como "semillas sembradas después de haber sido quemadas" y están en perfecta armonía con el Yo superior.

El *Gita* centrará sobre este tema toda su atención y propondrá también de una manera detallada, un camino para lograr este ideal: una completa identificación con el Ser divino (Krishna) y la transposición de pensamientos, deseos y acciones a El.

Cuando este abandono se ha hecho total y eficaz y no es un simple deseo, el yogui se transforma en "actor sin acción". A través de él, obra la energía divina. "Aquel que ve la inacción en la acción y la acción en la inacción, ése es un sabio entre los hombres; es un yogui, uno que ha realizado todo lo que debía hacer" (*Gita*, IV, 18).

Los resultados de estas acciones trascienden el bien y el mal (blanco y negro), no atan, no se acumulan más en el depósito kármico, puesto que ha sido extirpada la raíz de los deseos (IV, 7). Indudablemente el yogui tendrá que purificar-

se de las manchas del pasado, pero no añadirá otras cuentas deficitarias.

En estas condiciones podrá y deberá volverse útil a los demás "pagando las deudas de otras personas esparcidas en todas partes del mundo" (Taimni). Uno rescata a sí mismo rescatando a los otros y avanza hacia su liberación liberando a los demás.

"Para el que va más allá del deseo, cuyas aspiraciones se dirigen a lo eterno, sus actos no están inspirados en pena ni placer. No tiene miedo al infierno ni deseo el cielo. Aspira sólo a conocer la voluntad del Padre y a cumplirla. Entra directamente bajo la línea de la voluntad divina y obra pura e inmediatamente, sin ansias ni miedo. Su corazón mora en lo eterno y en él están puestos todos sus deseos" (Johnston).

En esta atmósfera nacen las acciones "hábiles", no envenenadas por el egoísmo, que sirven para perfeccionar al individuo y salvar la sociedad.

El Yoga, concebido en su integridad, prepara personas que, desde el centro de su interioridad, reciben un estímulo siempre más fuerte para unirse, de una manera constructiva, a las realidades materiales y a todos los seres humanos.

Los poderes paranormales

Para contemplar la imagen del "hombre auténtico", enriquecido también humanamente después de las últimas tres etapas del Yoga, hay que añadir los 41 aforismos de la tercera sección dedicados al análisis de cualidades que trascienden la capacidad humana. Patánjali presenta muchos poderes paranormales (*siddhi*) objeto hoy de estudio por parte de la parasicología. Puede asombrar que ya en la antigüedad fuesen conocidos en sus detalles y que tan poco se haya hecho a distancia de 2000 años para su profundización.

La mayoría de los poderes analizados se refieren a formas paranormales de conocimiento, otros al dominio del cuerpo, de los sentidos y de la naturaleza. Algunos, los más valiosos, se refieren a las más altas formas de conocimiento estrechamente vinculadas con la liberación final (ver esquema, pág. 247).

Origen

> ***Los poderes provienen del nacimiento, del uso de hierbas, de fórmulas mágicas, del ascetismo y de la concentración. (IV, 1).***

La última causa es la más importante.

Casi todos los aforismos tienen como introducción estas palabras: "Practicando la concentración perfecta (*samyama*) se adquiere..." Esta es la unificación de la atención fija, la meditación y la simple concentración y es el esfuerzo más intenso para enfocar la mente y detenerla absorbida en un

objeto particular. Su principal característica es la identificación con aquello en que se medita (IV, 4-8) [17].

Un conocimiento de ese tipo tiene un poder dinámico. No se necesita recurrir a la magia para explicarlo. Conocer es dominar.

Los científicos de hoy, como consecuencia de los nuevos descubrimientos, pueden controlar mejor la naturaleza manejando un cierto número de leyes a voluntad.

Todo conocimiento, de cualquier tipo, confiere poder; con mayor fuerza, éste tan peculiar y característico, de la concentración. A través de ella el yogui llega al fondo de su ser y se conecta conscientemente con la fuente universal de la energía, la materia y sus elementos constitutivos. Simultáneamente, concentrándose sobre un objeto a elección, logra un contacto en profundidad con él. Se establece una interacción en la que el cognoscente se apodera de las fuerzas captadas en el objeto y las hace suyas.

Esto es posible porque todos los seres son expresión de una realidad única. La fuerza del yogui y la del sol o la del elefante proceden de una sola fuente: la materia, en unión con la presencia inmóvil del Espíritu. Acercarse a estos dos poderes significa ser transformados. Ellos pueden realizar en el yogui cualquier cosa, pueden comunicarle lo que han dado al

---

[17] La palabra *samyama* expresa la idea del esfuerzo para enfocar la mente y detenerla absorbida en una única dirección, hacia un objeto particular. El *samyama* no es un conocimiento logrado por procesos mentales que ofrecen de las cosas una imagen confusa y distorsionada, sino una identificación de la conciencia con la esencia del objeto, un conocer por conversión. Conocer así es trascender las apariencias, los detalles exteriores e ir a las causas últimas, pero no como lo hacen el científico y el filósofo. Es una mirada de carácter místico con que uno penetra en lo que contempla, lo asimila y participa de él desde adentro. Llega a la causa última de una manera vivencial transformándose en lo que contempla. La mente se hace como inexistente y unificada con el objeto en que medita.

sol, al elefante, a todos los otros seres. La concentración es el medio para esta comunicación de energías, puesto que establece una relación en profundidad con todas las realidades.

Sólo existe un centro de unidad del universo y todos partimos de él. Cada ser es una individualización de una única sustancia; es una sola cosa con la naturaleza, como las olas del mar son modificaciones particulares de la misma masa de agua. Existe una continuidad y unidad de la conciencia con todo lo que existe. Esto nos ayuda a comprender la función determinante lograda por el conocimiento meditativo en la adquisición de los poderes.

El aforismo señala, como origen, también el nacimiento. Existen poderes innatos, heredados no tanto de los padres sino de las existencias anteriores de un individuo. Las impresiones latentes influyen en la aparición de un cuerpo con cualidades específicas y conocimientos extraordinarios que se manifiestan inmediatamente después del nacimiento, como en los casos de Kapila, el fundador del Sâmkhya, y de Shánkara.

Otra causa es el uso de hierbas especiales como el *siddhi*, bebida alcohólica preparada en la India con el cáñamo o el *rasâyanas,* elixir de inmortalidad. Esta droga dio origen a la secta de los *rasâyanas*, precursores de los alquimistas, primeros en usar los metales en la medicina, que se proponían reforzar el cuerpo y hacerlo inmortal.

Ellos creían que en el mercurio y en el azufre estaba oculto un maravilloso poder, y que mezclándolos en determinadas proporciones, se podía lograr una bebida capaz de asegurar la inmortalidad.

El uso de drogas, vino, incienso, vinculado con el éxtasis o fenómenos religiosos es universal y se remonta hasta la prehistoria. Un sello griego presenta a una "Gran Diosa" coronada con semillas de amapola, papaveráceo de la que se saca el opio. En muchas tribus de indios de Méjico y Estados Uni-

dos se utilizaba el peyote, cacto sin espinas que contiene estimulantes capaces de provocar un estado extático. Una secta cristiana nacida en medio de ellos establecía una estrecha relación entre la ingestión del peyote y la acción del Espíritu Santo.

Según W. James, la ebriedad desencadena una "función del yo" que transporta "de la helada periferia de las cosa al núcleo radiante", de manera que "la conciencia embriagada es una pizca de la conciencia mística". A. Huxley compara la experiencia mescalínica, que él quiso realizar sobre sí mismo, a lo que los teólogos llaman gracia gratuita, una ayuda extraordinaria y súbita que arrebata el alma.

El uso indiscriminado de drogas para lograr efectos supranormales trae consigo graves riesgos. La euforia que genera es causa de hábitos difíciles de superar y motiva una reacción posterior de verdadera angustia y decaimiento.

Hablaremos más adelante del poder de las fórmulas mágicas (*mantra*). Son conjuros, o palabras especiales, que, repetidas en condiciones apropiadas, sobre todo de entonación, producen extraordinarios resultados.

"Gracias al ascetismo, todo deseo está satisfecho, como, por ejemplo, asumir la forma que más agrade, trasladarse donde a uno le plazca y así sucesivamente". (Vyâsa). Los poderes que logran los que practican el ascetismo pueden ser comprobados en todas las religiones. Los textos hindúes están llenos de innumerables testimonios al respecto.

Todos los comentaristas hindúes aclaran que los medios más elevados, seguros y estables para la adquisición de los poderes son los del conocimiento y del ascetismo, mientras que ponen en guardia con respecto a las drogas.

El fin de los poderes

El fin último de los poderes paranormales es lograr más fácilmente la liberación. Sin embargo podrían constituir una tentación y un obstáculo.

Estos son poderes eficaces en la experiencia ordinaria, impedimentos en la concentración (III, 38).

Hay que evitar un doble peligro: subestimar los poderes paranormales como hicieron algunas corrientes hindúes y occidentales o sobreestimarlos como hace generalmente el hombre común.

La postura de Patánjali es matizada; por un lado son útiles y por el otro constituyen un impedimento. Ellos permiten conocer más hondamente los misterios de la naturaleza subjetiva y objetiva; son una señal que garantiza estar en la dirección adecuada ya que siempre aparecen como consecuencia de la pacificación interior; son un medio para ayudar más eficazmente a los demás y para llegar a la realización del Yo. Su presencia es, para el caminante, un aliento para seguir adelante. Por eso no se pueden considerar "obstáculos intrínsecos" sino "elementos integrales de la práctica del yoga", manifestación de una naturaleza que cada día nos sorprende con nuevos misterios.

Al mismo tiempo constituyen un peligro y una amenaza para quien está recogido en la concentración "por causa de la alegría y la admiración" (Boja) o porque "ofuscan el entendimiento" (Vyâsa). El motivo es evidente. Los poderes llaman fuertemente la atención sobre muchos elementos maravillosos que estimulan el orgullo y el deseo de aspectos materiales, la vuelta a la trampa de los placeres ilusorios de la vida. Desvían, pues, del fin último, de la orientación ultraterrena y constituyen, para el yogui, una tentación y un serio di-

lema: o él se instala en los poderes y los utiliza para afirmarse en este mundo y se trasforma en mago, o los domina para seguir la vía del desapego hasta la total liberación. La elección de una u otra propuesta es decisiva. Sólo una renuncia y una lucha victoriosa contra la tentación de la magia trae consigo un nuevo enriquecimiento espiritual del yogui.

Este deberá usar discretamente los poderes que posee, en casos de verdadera necesidad, con total indiferencia, no para la exaltación de sí mismo, sino en beneficio de los demás. Así pensaron y actuaron los verdaderos maestros de todos los tiempos y de todas las religiones.

Muy significativa es la parábola de Ramakrishna acerca del asceta que había pasado doce años en un lugar solitario observando austeras prácticas religiosas para adquirir, de tal forma, algunos poderes sobrenaturales. De vuelta a su casa dio prueba de ellos haciendo morir y volver nuevamente a la vida a un elefante y cruzando un río caminando sobre el agua. "¿Qué interés tienen para ti, observaron sus amigos, que el elefante viva o muera? En cuanto a atravesar el río, esto que realizas después de doce años de duros trabajos, nosotros lo hacemos dando algunos centavos al botero". El comentario hizo reflexionar al asceta que dejó inmediatamente su casa para ir a buscar, esta vez, a Dios.

En esto coincide el místico musulmán Abdulah Ansar: "El volar por el aire no es un milagro: el más sucio de los pájaros puede hacerlo; el atravesar un río sin puente ni barca no es milagro; un perro de caza puede hacerlo. Pero ayudar a los corazones que sufren es un milagro que hacen sólo los hombres santos".

Los poderes son medios; no fines: hay que controlarlos, no ser controlados por ellos. Son peldaños que se presentan en el sendero para probar el valor auténtico del practicante: hay que dejarlos para seguir más adelante. La sección dedicada a

los *siddhi* finaliza con aforismos en que se habla de la discriminación entre el Yo supremo y las infinitas manifestaciones de la materia y del aislamiento.

A esta meta se debe mirar. Los poderes son un desafío; los débiles se queman y se esclavizan cada vez más mientras que los yoguis auténticos se perfeccionan y se liberan.

El tema vuelve por su importancia en III, 51.

> ***Por el desapego también de todo esto, (los poderes de la omnisciencia y la omnipotencia) quedan destruidas las semillas de las ataduras y sigue la independencia***

La omnisciencia y la omnipotencia constituyen un estado de suprema trascendencia pero mantienen todavía una relación con el mundo de la materia hacia el cual miran y están orientadas.

La libertad del Yo absoluto requiere una total independencia y ésta se consigue con un desapego capaz de destruir este último vínculo. El yogui debe hacerse indiferente frente a los poderes de la omnisciencia y omnipotencia, no buscarlos o utilizarlos para su provecho, ni dejarse condicionar por ellos. Son las tentaciones más sutiles que se presentan al alma: hay que trascenderlas. "Cuando el yogui ha conocido todos estos maravillosos poderes y los ha rechazado, alcanza la meta" (Vivekananda).

¿Ciencia-ficción o realidad?

¿Qué pensar de los poderes paranormales presentados por Patánjali? ¿Ciencia-ficción o realidad? ¿Fraude o hechos posibles?

Como punto de partida hay que subrayar la universalidad de estos fenómenos atestiguados por muchos textos de Asia y

de Occidente. Son parte del folklore de todos los pueblos y los encontramos prácticamente en todas las religiones. La lista presentada en los textos budistas se asemeja casi literalmente a la de Patánjali. Esto podría explicarse por influencias del ambiente hindú. No así los paralelismos con el Cristianismo.

Los evangelios nos presentan a Jesús dotado de poderes milagrosos y San Pablo describe los carismas, o dones paranormales, de los cristianos de la Iglesia primitiva (1 Cor. 12, 27-30; Ef. 4, 11).

Para Patánjali, aparentemente no se trata de milagros sino del desarrollo normal de las leyes de la naturaleza (IV, 2-3); son fenómenos accesibles a todos, aun en distintas proporciones.

Alexandra David-Neel ha descripto muchos de estos casos en sus libros sobre Tíbet y en particular llamó la atención sobre la existencia de fantasmas creados por la concentración mental; el de un caballo trotando, de una casa que albergaba a personajes reales, de un caballero capaz de hablar en el camino, a viajeros circunstanciales. Ella misma asegura haber llegado, después de varios meses de práctica, a crear el fantasma de un monje que la seguía por doquier.

Paul Brunton documenta dichos fenómenos con relación a la *India Secreta*, título de una de sus obras más afortunadas. Las biografías de los yoguis de ayer y de hoy están llenas de los hechos parapsicológicos más extraordinarios; edades prodigiosamente prolongadas, desdoblamientos, reanimación de cadáveres, invisibilidad, estados catalépticos, levitación, etc. Algunos han ingerido sin dificultad, mezclas de ácido nítrico concentrado y cianuro potásico. Satya Sai Baba ejerce hoy un extraordinario poder de fascinación sobre cualquier clase de personas, no sólo de la India, fundado en los prodigios que se

le atribuyen: curación de enfermos graves, materialización de objetos (anillos, rosas, cenizas).

Tres actitudes

Frente a estos fenómenos son posibles tres actitudes.

La primera es de aceptación total. Los motivos que la justifican son tres: su existencia en todos los tiempos y en todos los lugares, las posibilidades todavía no exploradas de la psique y de la naturaleza física, la existencia de un principio superior infinito, de una energía cósmica omnipotente que puede ser captada por el hombre.

Otros asumen una posición decididamente negativa. No existen pruebas científicas verdaderas –sostienen-: se trataría de casos de sugestión, patológicos, a veces fraudulentos, que explotan el sufrimiento humano o el deseo hacia lo maravilloso. Arthur Koestler, curioso y atento investigador de los hechos espirituales de nuestro tiempo, se muestra muy escéptico en el libro *El loto y el Robot* que reproduce sus impresiones en contacto con la India y el Japón. Todos los hechos que le fueron relatados eran de segunda mano y ninguno le pareció seguro. Otros que visitaron la India tuvieron la misma impresión y también los que salen de los encuentros con Satya Sai Baba tienen opuestas reacciones.

Existe una tercera actitud y es la de aquellos que no rechazan apriorísticamente –como en el caso de muchos científicos- la posibilidad de los fenómenos paranormales y admiten la realidad de algunos de ellos. Esta corriente puede contar hoy, después de los trabajos de William Mc Douglas y de Joseph B. Rhine, con laboratorios universitarios como el de Duke en los Estados Unidos, revistas especializadas y centros de investigación.

Más allá de fraudes reales, efectuados tanto en Asia como en Occidente, de múltiples manoseos y explotaciones comer-

ciales, de una morbosa curiosidad, hoy no parece fácil y aun prudente, negar la existencia y la efectiva posibilidad de provocar en laboratorio cuatro fenómenos parapsicológicos avalados no sólo por Duke sino por numerosas universidades de todo el mundo.

Estos fenómenos son:

1. La telepatía, comunicación de mente a mente sin que exista un contacto sensorial o la posibilidad de que el otro lo haya verosímilmente inferido.
2. La clarividencia con que un receptor trata de captar el estado de algún objeto físico sin la intervención de la vista.
3. Precognición: capacidad de conocer un hecho aun no acontecido o de predecir sucesos futuros.
4. Psicokinesis: aptitud de mover un objeto con la mente sin acción física.

"Estos cuatro fenómenos son hoy aceptados por los más serios investigadores... aunque hay estudiosos que se resisten a avalarlos". La realidad de ellos ha sido establecida "más allá de toda duda razonable", así que, según T. Tart, un investigador sereno y serio, "quienes no están de acuerdo se muestran irrazonables" ya que demuestran no haber podido (o querido) "molestarse en leer siquiera una fracción de las constancias disponibles"...Esto se refiere sobre todo a la telepatía, la clarividencia y la telekinesis, para las cuales "aproximadamente uno de cada tres experimentos parasicológicos ha dado resultado positivo". Menos seguros parecen los experimentos de precognición.

Por lo que se refiere a la levitación, la bilocación (descorporización), la transfiguración, etc. se trataría de hipótesis que todavía necesitan ser estudiadas. Hay que tener presente que estamos sólo en los comienzos de los estudios de parapsicología y que nos encontramos en un sector muy difícil,

relacionado con la antropología, la filosofía, la teología. Lo que se sabe, científicamente, sobre la naturaleza específica de los fenómenos paranormales es muy poco.

Ellos son elusivos, carecen de correspondencia con nuestra visión física del mundo, no encajan con las comunes dimensiones de tiempo-espacio-causalidad y escapan al orden epistemológico a que estamos acostumbrados.

Es interesante tomar nota del hecho de que muchos de estos fenómenos han ocurrido en conjunción con estados de conciencia alterados, como el onírico o el trance mediúmnico. También han aparecido al alcanzarse ciertos estados elevados de concentración y de recogimiento. ¿Qué conclusiones se pueden sacar? ¿Los fenómenos parapsicológicos pueden y deben ser utilizados como criterio de un alto grado de perfección espiritual? Ya conocemos la respuesta de Patánjali. Con ella concuerda el juicio de los psicólogos de hoy. Ellos destacan que la adquisición de capacidades paranormales no es algo necesariamente deseable por sí misma y "puede constituir una distracción que aparte de la verdadera maduración espiritual. Además es particularmente peligrosa, pues el sujeto podría apegarse a tales poderes y utilizarlos de modo que no conduzcan al desarrollo espiritual. El poder es algo muy difícil de manejar: la adquisición de la comprensión y la sabiduría espirituales deben recibir la primacía. Si se reflexiona acerca de ello, la idea de que tener cierto poder especial dé a uno más espiritualidad, resulta tonta"[18].

Estas palabras son el mejor comentario de los aforismos 38, 51, y 52 de la tercera parte [19].

---

[18] Charles Tart, Psicologías transpersonales, vol. II, Bs. As. Paidos, 1979, pág. 61.

[19] Cfr. W. Gardini, *Los poderes paranormales según el Yoga clásico, y el Cristianismo*. Buenos Aires, Kier, 1992, con el comentario de los 41 aforismos de Patánjali relativos a los *siddhi*.

CLASIFICACION DE LOS PODERES (III, 16-53)

En relación al *conocimiento de*:

pasado y futuro (aforismo)	16
sonidos e idiomas	17
vidas anteriores	18
hábitos mentales de los otros	19
momento de la muerte	23
cosas escondidas y lejanas	26
espacios cósmicos	27
estrellas y sus movimientos	28-29
constitución del cuerpo	30
los espíritus perfectos	33
la mente propia	35
la sucesión del tiempo	53
las cosas semejantes	53

En relación al *cuerpo*. Se hace:

invisible	21
fuerte	25
insensible al hambre y a la sed	31
interpenetrable	39
liviano	40
luminoso	41
capaz de levitación	43
desencarnado	44
pequeño, grande e invulnerable	46
bello	47
veloz	49
omnipotente	50

En relación a los *sentidos*:

Cesación de los poderes normales	22
Actividad supernormal	37
Oído transfísico	42
Dominio total	45-48
independencia	

PARTE QUINTA

PEDAGOGIA DEL YOGA, SUGERENCIAS CONCRETAS:

"Se llega a la concentración perfecta mediante el ejercicio, el desapego, la fe, la energía, la memoria y el conocimiento intuitivo" (1, 12 y 20).

Requisitos fundamentales

El ideal que el Yoga propone considerado en su integralidad es muy elevado. Apunta al nacimiento de un hombre nuevo (*dwija*), que define como el verdadero (*Purusha*). Promete la liberación de los límites que más acechan la existencia humana: el sufrimiento, el egoísmo y la ignorancia. El yo empírico y finito a través de la unificación de todas sus potencias adquiere el poder de arrimarse al Infinito y transformarse en él.

Aflora inmediatamente una pregunta: ¿Es posible la realización de este programa? Conocemos demasiado nuestra debilidad, nuestras derrotas cotidianas, el fracaso de nuestros proyectos. Experimentamos constantemente el condicionamiento de un ambiente que exalta y ostenta ideales opuestos a los presentados por el Yoga.

Hay que afirmar claramente que este ideal no podrá traducirse en la vida sin la aplicación de algunas sugerencias que Patánjali jalona a lo largo de sus 196 aforismos.

El ejercicio

La primera que anuncia en la apertura de su manual es el ejercicio (*abyasa*: I, 13). El Yoga es sobre todo una manera de vivir, no una filosofía como el Sâmkhya en el cual se inspira. Por eso el aspirante-yogui se llama *sadhaka*, el caminante.

No se llega a la concentración perfecta leyendo libros o escuchando lecciones y conferencias, del mismo modo que en el Hatha Yoga no se logra el dominio del cuerpo sin la repetición de una determinada gimnasia. Los músculos se hacen resistentes y elásticos a través de esfuerzos repetidos. Los ejercicios adiestran la voluntad, las prácticas ascéticas au-

mentan la concentración de la mente, la meditación renueva y carga de fuerza dinámica los ideales.

Sin práctica, nada se aprende verdadera y vivencialmente. Hay que hacer la experiencia de la verdad, no ponerse frente a ella juzgándola desde afuera. "El que hace la verdad llega a la luz" (Juan, 3, 21).

San Ignacio ha titulado *Ejercicios Espirituales* a su libro dedicado a la vida interior y a los métodos para purificar el alma y llevarla al encuentro con Dios. Los grandes maestros siempre han enseñado con sus ejemplos, provocando un entrenamiento concreto.

El ejercicio es el esfuerzo por la estabilidad (de la mente) (I, 13).

El término *abhyâsa* significa "aplicarse a algo" y es también usado con sentido de "repetición". De ahí que sea traducido como "práctica", "ejercicio", "repetición disciplinada".

¿Hacia dónde dirigir el ejercicio? El objetivo fundamental de la práctica del *Raja Yoga* es la estabilidad como antídoto a la multiplicidad y dispersión de la vida ordinaria. Hay que actuar en un doble nivel; intelectivo y emocional. De las infinitas entidades que pueden ser objeto de la actividad mental (cosas, ideas, imágenes), se elige una y sobre ella se fija intensa y prolongadamente la atención. Esto determina una detención del continuo fluir de las modificaciones mentales; queda una sola que se espiritualiza cada vez más (I, 35-39).

Este proceso de interiorización y de unificación intelectual se refleja directamente en la vida afectiva determinando la disminución o desaparición de estados de ánimo alterados y el surgimiento de actitudes más estables como la serenidad, la indiferencia a todos los opuestos, el equilibrio (1, 33-34).

Este se torna firme cuando se cultiva durante largo tiempo, sin interrupción y con seriedad (I, 14).

Objeto del aforismo sigue siendo el esfuerzo por la estabilidad. No es fácil lograr que sea firme y constante. Los obstáculos son muchos (I, 30) y provienen de adentro (la inquietud de las gunas y la herencia kármica) y de afuera (los estímulos externos). El camino del Yoga es duro. No existen recetas fáciles y si alguien las presenta es un estafador o un ingenuo. Equivocarse sobre este punto significa ir directamente hacia el fracaso. La naturaleza busca instintivamente las apariencias, las formas, los cambios, la multiplicidad.

Para invertir esta orientación se necesita crear otros hábitos a través de la repetición de acciones volcadas a lo esencial, el Espíritu, lo estable y lo uno. Somos el resultado de nuestros hábitos: los malos se erradican sólo reemplazándolos con los buenos. Los ejercicios yóguicos logran un grado de firmeza sólo cuando crean nuevas costumbres, fruto de una segunda naturaleza. Para lograr esto se necesita tiempo, constancia y dedicación extremada. El control no viene en un día sino a través de una práctica larga. Uno sabe cuándo empieza pero nunca puede predecir el fin. No obstante todos los esfuerzos, el resultado final escapa a los cálculos de la lógica. Según los hindúes son necesarias muchas existencias. El apuro, el deseo de quemar las etapas impiden un verdadero trabajo en profundidad.

Hay que seguir con constancia. La discontinuidad, las interrupciones hacen perder el fruto de tantos esfuerzos anteriores. Este principio aplicable a cualquier profesión (un deportista, un músico, cirujano, etc.) es valedero también para el yogui. Es preferible un ejercicio menos intenso pero constante a un gran esfuerzo pero discontinuo. Sin embargo, hay

que aprender a retomar el camino. (Llega quien siempre vuelve a empezar.)

El tercer requisito es la dedicación extremada, la seriedad (*satkara*). El Yoga no es un pasatiempo, una diversión o un tema de curiosidad. Quien así pensara quedaría inmediatamente desengañado leyendo estos aforismos.

Es una doctrina y una práctica que pone en discusión la vida con sus eternos interrogantes; el dolor, el bien y el mal, la pasión, el desequilibrio, la muerte. Quiere ofrecer un camino hacia la serenidad y la libertad. Bucea en los misterios de los procesos mentales y devela los distintos y más hondos niveles de la psique. Analiza las causas últimas del universo, el sentido de la historia, de la evolución del mundo y del hombre.

Aceptar el Yoga, querer caminar por la senda que él indica, significa cuestionarse y desafiar concepciones corrientes que son juzgadas inauténticas, vacías y frustrantes. Es, pues, un compromiso que requiere seriedad y "atención profunda" (*Vyâsa*). Es término *satkara* es también traducido por "reverencia", lo que sugiere una actitud interior de respeto y casi de temor. El terreno del Yoga es algo sagrado porque toca las raíces más profundas de la vida. "El Yoga es difícil de alcanzar por aquel que a sí mismo no se haya dominado, pero puede ser alcanzado por aquel que se esfuerce con los justos medios" (*Gita*, VI, 36).

El desapego

La supresión (de los remolinos de la mente), se consigue con el ejercicio y el desapego (1, 12).

El ejercicio y el desapego (*vairagya*) están íntimamente interrelacionados.

Los encontramos en el mismo orden en *Gita*(VI, 35): "Sin duda, la mente es inquieta y difícil de controlar, pero puede ser dominada por el ejercicio y el desapego" (*abhyâsa y vairâgya*).

Vyâsa explica muy bien la razón de esta interdependencia: "Lo que se llama el río de la mente, fluye en ambos sentidos: esto es, corre tanto hacia el bien como hacia el mal. La corriente del bien es la que aspira al aislamiento, a través del conocimiento discriminativo: la corriente del mal se encamina, en cambio, hacia la transmigración, a través de la falta de discernimiento. Ahora bien, la corriente que fluye hacia los objetos se detiene gracias al desapego, mientras que la que lleva a la discriminación es activada por el ejercicio del conocimiento discriminativo. De ahí que la detención de las funciones mentales dependa de ambos factores".

La ausencia de deseo y el desapego, facilitan el esfuerzo de concentración y éste atenúa la fascinación de los objetos exteriores. Según Shánkara son "como las dos alas de un ave y sin la ayuda de ambas es imposible llegar a la cima de la emancipación". El ejercicio es como el freno de un vehículo; el desapego impide que llegue alimento al motor. Utilizando ambos medios, la detención de la marcha será absoluta, segura y rápida.

Tanto el ejercicio como el desapego deben mantenerse durante todo el curso del proceso yóguico hasta que se produzca la detención (*nirodha*) en su máximo grado. Apenas ésta se realiza, en la vacuidad absoluta de la conciencia, ya no habrá más ni ejercicios, ni conciencia de desapego.

El desapego es la conciencia de autocontrol que tiene quien ha eliminado el deseo de objetos vistos y oídos (I, 15).

Los móviles que pueden impulsar al hombre en su actuar proceden de lo que él sabe (objetos vistos) o de la experiencia de otros (objetos oídos). En la primera categoría Vyâsa pone

las mujeres, la comida, la bebida, el poder; en la segunda el cielo, el estado de seres descarnados (los dioses), la disolución en la materia primera. Las últimas realidades se conocen sólo por el testimonio de las Escrituras Sagradas, la revelación y la tradición. Estos ejemplos resumen al mundo visible e invisible, lo natural y lo espiritual en lo que tienen de atrayente para el hombre.

De esta atracción (*râga*) surge la sed (*trishnâ*), término empleado para significar el deseo. Uno quiere calmar estos estímulos apoderándose de las realidades fascinantes que lo rodean, pero queda en su mayor parte insatisfecho ya que su sed aumenta como en quien bebe el agua del mar. Los objetos vistos y oídos, penetran en la mente y ésta asume sus formas quedando enredada en ello. Querer liberarla y apaciguarla sin extirpar el deseo es como querer detener un barco mientras un viento violento agita las aguas.

El medio para neutralizar el dominio de todo lo que viene desde afuera es el desapego (*vairâgya*, desapasionamiento). Es este uno de los ideales más poderosos de la India, que más caracteriza su cultura, objeto desde los tiempos más antiguos de la enseñanza tradicional y propuesto por todas las doctrinas clásicas. Es sinónimo de *sannyâsa*, renunciación, y se lo traduce también como "imparcialidad" o "falta de coloración". Es apartarse de todos los objetos y valores que no sean el Yo superior, hacer que ellos no tengan poder de fascinación y no puedan colorear a su placer la mente, transformándola. Es el autodominio, el equilibrio entre los distintos opuestos: ganancia y pérdida, honor y humillación, riqueza y pobreza, vida y muerte.

El desapego, en efecto, es libertad no sólo frente a lo que atrae sino también a lo que repugna. Atracción y repulsión nacen igualmente del apego.

Se deben incluir los bienes espirituales, el premio que uno espera recibir, ya que también ellos son un medio y no deben constituir el motivo determinante para la liberación. En este caso serían fuente de un nuevo y más sutil egoísmo. Se debe buscar al Espíritu sin deseos personales, solamente por lo que él es.

Se compara a menudo el desapego de Patánjali con la *ataraxia* o imperturbabilidad mental de los estoicos, la suprema indiferencia de quien ha quemado las raíces de todos los deseos, como un pedazo de mármol. Esta podría ser una primera impresión pero hay que matizar.

En primer lugar Patánjali, afirma que se debe dominar una atracción o repulsión con un acto consciente. La ausencia de deseos por represión inconsciente, por vejez o enfermedad u otras anomalías, no es desapego.

Además, la sensación de placer que nace del contacto con los objetos no es en sí un mal. La felicidad está presente en los estados más avanzados como elemento positivo (I, 17): lo que debe ser destruido es el apego. En otros aforismos se utilizan sentimientos y emociones como medios para progresar; la compasión, la benevolencia, la satisfacción (I, 33), el deseo espiritual (I, 20-21).

Las realidades externas y las sensaciones quedan: lo esencial es la libertad interior frente a ellas, la actitud de dueños, no de esclavos, o según algunos comentaristas, el dominio del tigre, del mono y del cerdo que están en nosotros. No es despreciar a las cosas, sino es el mejor medio para gozarlas y aprovecharlas más íntimamente. No se debe destruir sino encauzar.

> ***Su forma suprema se da cuando, en virtud del discernimiento del Espíritu, se logra la cesación del mínimo deseo respecto de los elementos constitutivos (de la materia) (I, 16).***

Existen dos tipos de desapego. El primero es la renuncia interior en virtud de la cual uno se queda en la materia sin ser sacudido por sus cambios constantes, como un pedazo de

madera no destruido por el fuego en que se encuentra. En la medida en que este desapego se profundiza puede llevar al practicante a alejarse de la familia para vivir en los bosques o trepar montañas o ir errando en calidad de mendigo por los grandes centros de peregrinación (*sannyâsin*). Patánjali no habla de estas costumbres muy comunes en su tiempo y que se hicieron tradicionales en la India, ni se detiene en la descripción de etapas intermedias, sino, como ya en I, 4, apunta directamente a la meta última en que se realiza el máximo desapego.

No obstante las incesantes purificaciones ha quedado un deseo, el último, el que impide la realización suprema; el apego a los elementos constitutivos de la materia. Aparece el término clásico *gunas*, que indica la esencia de la materia, las "cuerdas" que, en sus infinitas combinaciones, tejen las múltiples entidades de la naturaleza.

No es suficiente desapegarse de los objetos particulares, visibles e invisibles; ellos siempre reaparecen en un juego incesante. Hay que ir a la raíz última, a los factores cósmicos que constituyen la materia en su totalidad. Desatarse de ellos significa detener el aparecer de todas las manifestaciones de la realidad, quemar las semillas de cualquier brote futuro. La fuente ha sido cerrada y las aguas no fluyen más.

Este desapego es radical y desemboca en la liberación del dominio de la materia y de sus atracciones, aun las más elevadas. Es el aislamiento (IV, 34) que ya fue analizado.

A esta meta suprema se llega por la lucidez del conocimiento del Espíritu. Desde los primeros ejercicios de desasimiento, la luz del Espíritu actúa en el hombre. El poder discriminativo (*viveka*) está presente, en formas graduales, en todas las etapas. Permite, superar el hechizo mundano, purifica la mente y la libera de sus deseos terrenales.

Psicológicamente no es posible ninguna renunciación si no es por la propuesta de algo superior. La discriminación hace ver la fragilidad y lo ilusorio de las realidades terrenales, su nada, el absurdo de apegarse a ellas dejando de lado al Espíritu infinito.

El conocimiento discriminativo llega a su punto más alto. No es un acto discursivo ni una intuición. Es autotransparencia del Espíritu.

La purificación se desarrolla paralelamente con la iluminación. El máximo desapego coincide con la luz suprema. "Los objetos de los sentidos se apartan del ser encarnado que se abstiene de gozar de ellos: no así su sabor. Pero incluso el sabor se aparta de aquel que vio lo Supremo" (*Gita*, II, 59).

El Yoga no propone una renuncia; si pide algo (y es mucho) es para ofrecer más: ir de lo finito a lo infinito, de lo visible a lo invisible de lo inmediato y evidente a lo que supera la percepción de los sentidos y de la mente.

Pareciera que Patánjali y el *Gita* exijen una huida del mundo. Como ya se ha visto no es así. Hay que rehusar aceptar al mundo como un fin último y no instalarse en él. Todos somos peregrinos que debemos tener la mirada hacia una meta trascendente y utilizar todas las realidades mundanas terrenales como medios para llegar a ella.

El ideal del Yoga es el hombre integral; cuerpo y espíritu, tierra y cielo. Formas de Yoga que se limiten al horizonte puramente terrenal no son auténticas y no podrían solucionar los problemas conflictivos de la existencia humana.

La fe

Está estrechamente vinculada, con los fines del Yoga (I, 20). La concentración perfecta se realiza sólo en el silencio de los sentidos y de la razón. "Lo esencial (que es el fin del Yoga) es invisible a los ojos".

Fe es aceptación de lo que no se ve y no se capta ordinariamente en el nivel de la vida común. No se fundamenta sobre razonamientos y es una certidumbre que nace de una intuición general y de una luz interior. Está más allá de la razón pero no en contra de ella. Su objeto principal es la existencia del Espíritu en el fondo de nosotros, realidad máxima y prioritaria.

El creyente acepta la excelencia y validez de la meta propuesta por el Yoga y confía plenamente en la eficacia del método indicado. El fin último y el camino son algo desconocido y misterioso, por eso el aspirante debe dejarse guiar por los maestros que tienen una experiencia directa y conocen bien el recorrido.

No siempre los resultados corresponden a la expectativa; parece, a veces, que todo está perdido. Hay que renovar la fe en cada instante, especialmente en los momentos de oscuridad intelectual y moral, como Colón en su viaje hacia el descubrimiento de una nueva tierra. El Yoga es una gran aventura basada, como cualquier otra actividad espiritual, en la existencia de otro mundo, de una fuerza que está como dormida en el fondo del hombre y que puede ser despertada con un método particular. "Alcanza el conocimiento aquel que se consagra a él, lleno de fe. No son del hombre cuya naturaleza es la duda, ni este mundo, ni el otro, ni tampoco la felicidad" (*Gita*, IV, 39-40).

Coraje y decisión

La fe trae consigo energía y coraje, manifestaciones de una voluntad decidida a superar cualquier obstáculo (I, 20).

Es necesaria una cierta resistencia psicofísica para enfrentar los esfuerzos exigidos por las posturas y la progresiva purificación de la mente. Los puntos límite, simbolizados por la concentración nublada (IV, 29) tarde o temprano llegan

para todos. Patánjali recuerda también *tentaciones que hacen correr el riesgo de caer en el mal* (III, 52).

La propuesta tentadora tiende siempre a desatar la codicia y a acariciar el orgullo.

En cualquier momento hay posibilidades de pruebas que intentan aterrorizar y desalentar. Ellas son señal de que se está en el recto camino; quien se ha rendido al mal no necesita ser tentado.

Cuando Buda se encontraba meditando bajo el árbol, mujeres "celestiales" encarnadas bajo la forma de ninfas encantadoras quisieron seducirlo y apartarlo de sus propósitos. Después espíritus malignos intentaron aterrorizarlo con el fantasma de la muerte. Pero nada logró desalentarlo.

Antes de empezar su ministerio público, Cristo "fue llevado por el Espíritu al desierto", el lugar clásico de la prueba, y allí "se le acercó el tentador" el cual le propuso transformar las piedras en pan, tirarse debajo de la cornisa de una de las más altas torres del templo de Jerusalén, o adorar a Satanás para recibir de él el dominio sobre todos los reinos del mundo. (*Mt.* 4, 1-11). Estos llamados a la comodidad, a la gloria y al poder atentaban contra la misión de Cristo. Acceder a ellos habría sido para él renunciar a su obra de testigo, entre los pobres, de la pobreza, la humildad y las exigencias del Reino de Dios.

"La espada de la tentación hurga en nuestras debilidades provocando en nosotros sufrimientos y angustia, pero nos ofrece también la oportunidad de superar aquellas debilidades y nos dispone a ser más libres para proceder en el sendero" (Taimni).

Decisión y vigilancia, como la de un soldado en la trinchera, son factores de victoria. La apatía es la muerte de todos los programas y aspiraciones de perfeccionamiento espiritual. El esfuerzo ocasional o limitado no produce ningún resultado. Los sueños se hacen realidad siempre y cuando uno tenga

voluntad de comprometerse. Quien no se arriesga y no tiene audacia no tendrá éxito. Hay que cortar las amarras y hundir los barcos dispuestos a "perder la vida para salvarla".

La ayuda de un maestro

El Yoga, en sus orígenes y a lo largo de toda su historia, siempre fue una vía que se transmitía a través de una experiencia: la convivencia con un maestro (*guru*, "el que guía hacia la luz").

El maestro es necesario para aprender las diversas y, a veces, difíciles posturas de la gimnasia Yoga y lo es todavía más para lograr el perfeccionamiento de la voluntad y el control de la mente. El fin último y el camino son algo desconocido y misterioso. Los maestros son los que ya nos precedieron, tienen una experiencia directa y conocen bien el recorrido.

El instructor ideal del Yoga debe estar capacitado para guiar no sólo en la práctica de ejercicios corporales específicos, sino también en el perfeccionamiento espiritual. Puede ser que algunos de sus alumnos deban ser encaminados a un psicólogo o a un psicoanalista, pero la mayoría necesita una palabra amiga que aliente y que oriente en la vida. La responsabilidad de cada verdadero maestro es la de facilitar el nacimiento del hombre integral, unificado en todos sus elementos: cuerpo-mente-espíritu.

Patánjali habla sólo una vez del *guru* (I, 26) cuando presenta la doctrina sobre Ishvara, el Señor, pero, a través de su manual se revela un guía admirable que debiera ser conocido y seguido.

Apertura hacia los otros

Nadie puede realizarse plenamente sin lograr establecer un vínculo de solidaridad con los otros seres humanos. Quien vive encerrado en el egoísmo nunca podrá lograr las finalidades del Yoga y llegar a la liberación.

El aforismo I, 33, sin duda uno de los más importantes y sugestivos, codifica este principio.

> ***Se alcanza la serenidad de la mente practicando la benevolencia hacia quien es feliz, la compasión por los que sufren, la alegría con el virtuoso y la indiferencia frente a los viciosos.***

Punto de partida del aforismo es la clasificación de todos los hombres según un corte espiritual y moral; existen personas felices y afligidas, buenas y malas. No importa la distinción en clases sociales, ya muy marcada en la India de ese tiempo. No importan las riquezas, la erudición, la fuerza o la belleza. Los dos máximos valores son la felicidad y la virtud en cuanto son los medios más adecuados que llevan a la iluminación y la liberación.

La relación con el prójimo, sea cual sea, no es fácil, tanto que se ha dicho que "los otros son el infierno " (Sartre). Algunos por eso se encierran en sí mismos mientras otros se dejan llevar por reacciones excesivas en cotidianos enfrentamientos. Patánjali aconseja la apertura, aunque con ciertos límites. El egoísmo impide la solución del desequilibrio emocional o intelectivo en que uno se encuentra. Es más fácil que se levanten olas en un pequeño estanque, que en el mar o en el océano.

El egoísta, a veces es víctima de fobias que no puede superar, no posee una proporción exacta para juzgar los problemas que lo afligen ya que le faltan términos de comparación. En los contactos con los demás las tensiones personales se diluyen; el alma, además de enriquecerse, se serena mas fácilmente. La primer actitud recomendada es la benevolencia, el "querer el bien", o la simpatía, el "sentir con" los otros, o, como algunos traducen el término sánscrito *maitrî*, la disposición amistosa que es identificación, unión. Así se debe actuar con los que son "felices". Parece fácil "gozar con quien

goza" pero muchos se tornan preocupados y tristes por celos o envidias de los éxitos ajenos. El benévolo está dispuesto a aumentar, si fuese posible, la felicidad del prójimo.

En los contactos con los afligidos hay que practicar la compasión para "sufrir con" ellos. Se puede traducir la palabra *karunâ* como "misericordia" que indica, etimológicamente, el "corazón tierno" con que se debe "compartir" el dolor ajeno. Muchos fingen ignorar el espectáculo general de los sufrimientos físicos y morales; otros se acercan con una actitud puramente pasiva. Hay que asumir como propia, desde adentro, la miseria de los otros evitando el peligro de dejarse aplastar por ella. Patánjali presupone que el practicante ha adoptado una postura adulta, la que le permitirá ver en el dolor un medio para purificarse y enriquecerse (II, 15).

La compasión, como los otros sentimientos aconsejados, debe mantenerse siempre bajo control para evitar consecuencias negativas.

Esto vale también para la alegría o la complacencia con que se deben tratar a los virtuosos. Los despiertos caminan entre las ilusiones engañosas del mundo con perfecta libertad y equilibrio. Su presencia resulta incómoda para muchos ya que denuncia la vida inauténtica en que viven y que no quieren dejar. El aspirante a la liberación ve en ellos un estímulo y se alegra porque otros comparten los mismos ideales.

Hacia los que viven mal se aconseja la indiferencia. Algunos encuentran insuficiente y negativa esta postura. ¿No sería mejor el compromiso, la mano tendida para facilitar el camino hacia la liberación? ¿El iluminado no tiene el deber de iluminar? Los comentaristas se dividen al respecto.

"Para quien tiene como única meta el trance, -comenta Dvivedi- la indiferencia es la mejor actitud". Taimni distingue entre los principiantes y los perfectos. Quien se encuentra en los comienzos "no puede dividir sus energías para em-

plearlas en reformar a los otros" (Para dar se debe poseer; para ayudar se necesita un cierto grado de fuerza.) La lucha en contra del mal podría causar, en quien no está suficientemente preparado, una agitación dañina para la serenidad de la mente o insinuar dudas sobre el camino emprendido. La indiferencia permite tomar distancia, preservar a quien no está suficientemente preparado y evitar dar a los malos cualquier forma de apoyo. Hay que vigilar para que esta actitud no se transforme en odio, lo que perjudicaría la paz.

Es fácil advertir, en este aforismo, una influencia de la espiritualidad budista. *Maitrî* y *Karunâ* son dos palabras clave del Budismo, la religión de la compasión.

Algunas afirmaciones de Buda ofrecen el mejor comentario a lo expresado por Patánjali. "Estoy enfermo –dijo- porque todos los seres están enfermos. Mi enfermedad será curable cuando todos estén curados". Y también: "Mientras quede una sola alma solitaria por salvar, volveré a este mundo para ayudarla".

Sin embargo, también en el Hinduismo se puede encontrar la misma doctrina, sobre todo en el *Bhagavad Gita,* el "Evangelio de la acción desinteresada" como lo llamó Gandhi. El ideal que presenta es el del yogui totalmente entregado y complaciente, que "considera el placer y el dolor igual para los demás que para sí mismo" (VI, 32).

Casi con las mismas palabras la Biblia recomienda esta actitud: "Alegraos con los que se alegran: llorad con lo que lloran" (*Rom.* 12,15).

En Patánjali este programa no ocupa un lugar tan central como en el *Gita* y en el Cristianismo, pero es importante que esté presente como medio eficaz para lograr la paz mental.

En III, 24 se aconseja concentrarse sobre la amistad, la compasión y la alegría para lograr una perfecta identificación con ellas.

Ultimas sugerencias concretas

Las sugerencias presentadas tienen la finalidad de allanar el camino hacia la meta última: la liberación-iluminación. Sin embargo también ellas tienen su dificultad.

Las que quedan están realmente al alcance de todos, y nadie, en ningún momento, debería prescindir de ellas.

Gradualidad

No obstante su aparente rigidez, Patánjali es elástico y su método puede adaptarse a distintas personas según su edad, capacidad, temple y sensibilidad.

Pone de relieve la progresiva gradualidad de los procesos positivos y negativos (*latentes, atenuados, intermitentes y en plena actividad*) (II, 4). Los medios que se emplean para progresar pueden ser de *carácter suave, moderado o intenso* (I, 22).

Una de las consignas que más repite es ésta: hay que proceder "gradualmente" y "por etapas" (II, 27, 29; 6). No es posible llegar de un salto a lo alto de una escalera. Hay que subir peldaño tras peldaño, "poco a poco". (Es necesario elegir objetivos bien definidos y adaptados a la posibilidad del momento. No importa si parecen pequeños. Cada uno debe saber "lo que sus hombros pueden portar y lo que rechazan".)

Paso tras paso se pueden recorrer largas distancias con tal de perseverar. La gradualidad asegura la constancia porque facilita el logro de la meta prefijada y determina la aparición de la confianza en las propias capacidades. "Quien demasiado abarca poco aprieta" y, muchas veces, nada. Frente a la inutilidad de sus esfuerzos se convencerá de la imposibilidad de

alcanzar los ideales propuestos. Esta es la causa de muchos estancamientos y fracasos.

Positividad

A menudo los aforismos aconsejan fijarse en lo positivo: la sensación de felicidad (I, 17), las vivencias serenas y luminosas (I, 36), la amistad (III, 24), el sol y las estrellas (III, 27-29). Son textos que ya han sido comentados. Patánjali introduce las cinco prohibiciones con esta advertencia:

Para vencer las inclinaciones negativas hay que meditar en los ideales contrarios (II, 33).

Los malos deseos se vencen haciendo hincapié en la virtud contraria: es un principio antiguo también en el mundo occidental.

No se debe destruir sino sustituir: el alma no puede quedarse vacía. La renuncia jamás es un fin en sí; tiene valor sólo si es aceptación de algo superior. Las abstinencias se presentan como negación de algo; prohíben, como los mandamientos mosaicos. Más allá de esta formulación hay que fijarse en lo positivo a lo cual apuntan: el amor (no ser violento), la sinceridad (no mentir), la justicia (no robar), la pureza (no ser sensual), la honestidad (no codiciar). (Todos lo "no" convergen a un "sí" en el cual hay que fijarse.)

Hay que "meditar" en estos ideales para crear hábitos buenos. Lo positivo debe penetrar en el alma con su poder de fascinación y de sugestión. Por eso Patánjali analizando cada una de las abstinencias, pone de relieve los preciosos efectos que ellas producen.

El aforismo que sigue, después de haber mencionado la violencia, la mentira, el robo, la incontinencia y la codicia, recomienda:

Hay que aplicarse con la meditación en sentido contrario (II, 34).

Quien se fija en el bien, más fácilmente resiste a las sugestiones del mal. "Incluso el sabor de los objetos de los sentidos, se aparta de aquel que vio lo Supremo" (*Gita*, II, 59). La luz del Espíritu desenmascara las falsas ilusiones alimentadas por la ignorancia, encandila de manera tal que no es más posible huir de él.

Surge así un "intenso fervor" (I, 21), un regocijo interior que progresivamente se va intensificando. Los soldados necesitan enfrentar las grandes batallas en una atmósfera de exaltación. Quien actúa movido por el optimismo encuentra dificultades menores y llega a la meta más fácilmente. El náufrago perdido en el mar, mira hacia la tierra firme y yendo hacia ella experimenta un hondo sentimiento de alegría. Patánjali habla de la "felicidad inigualable" que deriva de la serenidad (II, 42). Lo semejante atrae lo semejante; la luz llama a la luz.

Interioridad

La positividad está íntimamente unida a la higiene mental o a la limpieza del corazón (II, 41). Las tendencias negativas deben ser eliminadas en sus raíces más hondas.

El Yoga comparte con todas las corrientes filosóficas de la India la idea de la existencia de un fondo del alma, en el cual quedan almacenadas como semillas, las consecuencias de todo lo que hacemos. Es el *karma* ya analizado en el capítulo sobre la transmigración.

El *karma* actúa en dos niveles: uno inconsciente y el otro subconsciente. En el primero, las semillas quedan sepultadas tan hondamente que escapan a toda experiencia. En el segundo han avanzado y se hallan en un estado subliminal listas para brotar. La conciencia representa sólo una mínima parte

de la psique humana. En ella afloran de una manera generalmente sorpresiva e irresistible. Uno cosecha lo que ha sembrado.

Importa, pues, sembrar bien. Preocuparse sólo por lo que se manifiesta en la conciencia es llegar demasiado tarde sin la posibilidad de solucionar definitivamente los problemas. Cortar una planta para eliminarla no sirve si se dejan las raíces. Todo pensamiento, aun pequeño, cargado de una u otra forma de egoísmo, es almacenado y un día se manifestará con efectos desagradables.

"Del corazón proceden las malas intenciones, los homicidios, los adulterios, los robos, las difamaciones", dijo Jesús. Y también: "La boca habla de la abundancia del corazón". "Si tu ojo es sano, todo tu cuerpo será iluminado".

En el mismo orden de ideas Patánjali afirma:

De la pureza mental derivan: luminosidad del intelecto, alegría de ánimo, concentración, control de los sentidos y capacidad para contemplar el Yo (II, 41).

Para una higiene mental saludable hay que desterrar los resentimientos, los miedos, la aridez, la ira y el ofuscamiento de la mente (II, 34). El autocontrol y una cierta austeridad sirven para eso (II, 43). Es igualmente necesario que la conciencia tenga siempre presente los valores positivos, los grandes ideales que deben inspirar buenas acciones. No basta desintoxicarnos, debemos oxigenarnos con la lectura y la meditación de textos sagrados o libros tonificantes (II, 44) v manteniendo relaciones constantes con los virtuosos (1, 33).

El mantra Om

Es la última sugerencia, la más accesible a todos, la más fácil y, al mismo tiempo, la más eficaz. Es una lástima que, por su sencillez, pase a veces inadvertida y no sea entendida rectamente.

El *mantra* es una fórmula sagrada cargada de poder, una invocación o una breve oración. Patánjali emplea tres aforismos para presentar el *mantra* del Yoga clásico: su formulación, su práctica y sus efectos. Se hallan después de los dedicados a Ishvara, el Señor.

El símbolo que lo expresa (Ishvara) es la palabra sagrada Om (I, 27).

Ausente de los textos más antiguos, los Vedas, *este mantra se presenta ampliamente comentado por las* Upanishads. *Estas atestiguan su uso como conclusión del canto y recitación de los Vedas. En este caso su sentido pudo ser: "esto es" (concentración de* avam*), de la misma manera que el* amén *en las plegarias cristianas.*

De la originaria destinación litúrgica nacieron muchas especulaciones místicas y simbólicas. El Om *pasó a significar las oraciones, el sentido de los* Vedas *y de los dioses mismos. "Esta sílaba es el Brahman. Esta sílaba es el Ser Supremo. Quien conoce esta sílaba podrá lograr todo lo que desea. Ella es el mejor refugio y el más alto. Quien conoce este refugio será exaltado en el mundo de Braman" (*Katha Up. *1, 2. 16).*

"Al igual que las hojas se mantienen unidas por una rama, así todo discurso se mantiene unido merced al Om. *En verdad el* Om *es el universo entero"(*Chandogya Up. *2, 23, 3).*

Estas son las premisas de una mística del Om desarrollada por los grandes maestros de la India. Para Vivekananda, Om es la matriz de todos los diversos sonidos y de todas las posibles palabras. En efecto, la letra A pronunciada sin tocar ninguna parte del paladar representa la raíz del sonido; la M,

siendo pronunciada con labios cerrados representa el último sonido de la serie, y la U es el sonido intermedio. En la prolongación nqsal estos tres elementos se unen en el infinito.

(Así Om *es el símbolo de la creación, conservación, transformación del universo por el Brahman absoluto; el pasado, presente y futuro en la perspectiva de la eternidad; el cuerpo, el alma y el espíritu unificados por el Yo Supremo.)*

"En Om *se funden todas las trinidades, con* Om *existen todos los objetos. ¡Oh dulce* Om*! Barca para cruzar el océano de las existencias, heraldo de la Bienaventuranza eterna. ¡Guíame y llévame a Brahman, el sabio oculto!" (Sivananda).*

También el Cristianismo tiene sus mantras. El más importante es la palabra "Jesús". Es el nombre del Señor manifestado, hecho hombre. "Todo el que invoque al nombre del Señor –afirma Pablo- se salvará" (Rom. 10, 13). En efecto, "no hay bajo el cielo otro nombre dado a los hombres por que nosotros debamos salvarnos" (Hech. 4. 12).

También en el nombre de Jesús hay un sentido de unión de lo divino con lo humano en su única persona divina, de los hombres entre sí en su Cuerpo Místico que es la Iglesia, de los distintos elementos del individuo en el hombre nuevo que en él se renueva. Por eso "al nombre de Jesús toda rodilla se dobla en los cielos, en la tierra y en los abismos y toda lengua confiesa que Cristo Jesús es el Señor" (Fil. 2, 10-11).

La repetición del mantra

Se necesita su repetición continua y la meditación sobre su significado (I, 28).

Om, *como todo* mantra, *está cargado de poder. Es un sonido, una vibración conectada con las otras vibraciones que constituyen la esencia de todos los seres.*

La primera forma de manifestarse de la Realidad última es el sonido, la palabra, a través de la cual todo aparece. Como base y fundamento del mundo fenoménico, existen infinitas y distintas vibraciones. Es posible captarlas a través de una percepción atenta y también influir sobre ellas determinando cambios especiales. La relación entre vibración y conciencia puede existir a distintos niveles, del mínimo al máximo.

Om *es el mantra más sagrado y potente ya que nos pone en contacto con la Conciencia Suprema, establece con ella una relación mística y nos la revela.*

Esta conexión se realiza a través del nombre. Una persona se identifica con el nombre que lleva y cuando alguien lo pronuncia se siente interpelado, escucha y responde. Conocer el nombre de algo o de alguien es establecer un contacto, apoderarse de él, enriquecerse.

Om *es el nombre que expresa y designa a Ishvara, y está cargado de toda su fuerza. Pronunciarlo significa llamar al Señor, provocar su presencia, tener su energía a disposición. El universo es un vasto tejido de fuerzas que pueden ser despertadas y captadas. Algunas son negativas, otras positivas. Alrededor del hombre siempre actúa la energía divina. Con el* Om *se la puede captar y personalizar. Patánjali aconseja una repetición continua del mantra . Es lo que se llama* Japa *y puede ser de tres clases: en voz alta, como un susurro, o mentalmente. La repetición sirve para romper el surco creado en nuestras mentes por las tendencias negativas y superar la ilusión producida por el mundo de la materia. Algunos textos fijan el número de repeticiones: mil veces por día, aumentando progresivamente hasta quince mil. Según la leyenda, Valmiki, el célebre autor del gran poema épico hindú, el Ramayana, logró convertirse de bandido en iluminado, después de haber repetido diez millones de veces el sagrado nombre de Rama. Más allá de estas cifras hay que fijarse en las finalidades que se persiguen: lograr la estabilización de la mente a través de un símbolo verbal, crear el hábito de sentirse en la constante presencia del Señor y su poder creador. Poco a poco la repetición del mantra debe hacerse espontánea y normal como la respiración.*

Sin embargo, más que la cantidad numérica importan las condiciones mentales y emotivas del sujeto. El mantra no actúa de una manera mecánica ni mágica. Es necesario meditar y acompañarlo con el alma. A través de la meditación la mente se fija en el sentido de las palabras. No se trata de una meditación discursiva o analítica sino más bien de una atención, tranquila pero intensa, en la presencia de Dios.

"Es necesario orar sin cesar, orar en espíritu en toda ocasión, elevar en todo lugar las manos suplicantes", recomienda San Pablo (1 Tess. 5, 17, Ef. 6, 18; 1 Tim. 2, 8). La repetición de las mismas palabras en la oración fue practicada por el mismo Jesús (Mt. 26,44). En el rosario, las letanías, las jaculatorias reviven hoy la misma costumbre. Algunos grupos de cristianos de Grecia y de Rusia se han especializado en la llamada "oración de Jesús" es decir, la "continua e ininterrumpida invocación del nombre de Jesús con los labios, con el corazón y la inteligencia, con el sentimiento de su presencia, en todo lugar, en todo tiempo y aun durante el sueño". En los "Relatos de un peregrino ruso", se describe la singular experiencia de un cristiano que, a partir de los textos de San Pablo, eligió la invocación "Señor Jesucristo ten piedad de mí", y se propuso repetirla en voz baja o mentalmente lo más posible. Empezó con tres mil veces por día, hasta llegar a doce mil veces. Con sencillez y espontaneidad, este anónimo relator, informa sobre las dificultades iniciales y las asombrosas transformaciones logradas en él y en otros por la repetición de la invocación.

"Cuando el frío me acosa, digo la oración más atentamente y pronto me siento mejor. Si el hambre llega a ser muy fuerte, invoco el nombre de Jesús con más frecuencia y no me acuerdo de que estoy hambriento. Cuando alguien me ofende, pienso solamente en la bienhechora oración de Jesús y la cólera y el pesar desaparecen y todo lo olvido. No tengo ninguna preocupación, nada me aflige, nada de lo exterior me detiene. Siento con emoción la presencia del Señor" (Relatos de un peregrino ruso, *Bs. As. Patria Grande, 1975, p. 26-4).*

Los efectos

De tal manera (se logra) la adquisición de una conciencia vuelta hacia adentro y la eliminación de los obstáculos (I, 29).

El uso de los mantras no tiene como objeto conseguir ganancias materiales sino progresar hacia la autorrealización. (El resultado más importante es una renovación de la conciencia.) Se realiza una auténtica inversión del rumbo de las preocupaciones e inclinaciones humanas. Antes, todo convergía hacia los objetos externos: dinero, estatus, belleza, placeres, honores. Ahora el Señor, llamado a través de la repetición y la meditación del Om, *ilumina los verdaderos valores. (Lo eterno, lo perfecto y puro que dormía en el fondo del alma se despierta y atrae con su poder de fascinación la atención de la conciencia.) Sin esfuerzo, ella ahora se vuelca hacia lo que vive en el ámbito de su interioridad, se abre totalmente a los misterios de la vida espiritual. Como consecuencia se produce automáticamente la eliminación de todos los obstáculos. Son muchos, pero todos se resumen en la dispersión de la mente, en la conciencia extravertida. Allí, donde el Señor se manifiesta se realiza la unificación y la convergencia de todas*

las actividades humanas como por efecto de la presencia de un imán infinito. Nada más tiene valor e importancia fuera de él. El mantra dinamiza la conciencia tranformándola en una fuente de energía, en vehículo de concentración, de inspiración, y, al mismo tiempo, de defensa contra las sugestiones de las tendencias negativas.

El peregrino ruso confirma con su experiencia todos esto. "Los resultados de la oración de Jesús –escribe- aparecían bajo tres formas: en el espíritu, en los sentidos y en la inteligencia. En el espíritu la paz interior, la pureza de los pensamientos, el esplendor de la idea de Dios; en los sentidos la plenitud de la dulzura; en los miembros el borboteo de la alegría; en el corazón, la riqueza, el rigor de la vida y la iluminación de la razón, la comprensión de la Sagrada Escritura, el desprendimiento de las vanas preocupaciones, la seguridad de la cercanía de Dios y de su amor por nosotros" (*Ibid.* p.47).

La oración

Gandhi atribuye los mismos efectos del mantra Om *a la oración. La consideraba la llave de la mañana y el cerrojo de la tarde.*

"La oración ha salvado mi vida, escribe. Si la oración no me hubiera sostenido, hace tiempo que habría perdido la razón. Hubo un período en que no creía en la fuerza de la oración. Finalmente llegó el día en que la oración me pareció tan indispensable para el alma como el alimento para el cuerpo. A veces hay que ayunar por razones de salud. Pero nunca hay que dejar el alma sin oración. Jamás se sentirá saciada".

Por eso recomendaba abrir y cerrar el día con una plegaria.

Las mismas afirmaciones y los mismos consejos los encontramos en la espiritualidad occidental. Se define la oración como el "aliento del alma", la "debilidad de Dios y la

omnipotencia del hombre". Ella es un encuentro tan íntimo con Dios que permite recibir toda su fuerza.

No se necesitan muchas palabras. Invocaciones sencillas y breves, repetidas constantemente, como la del peregrino ruso u otras elegidas según preferencias y necesidades personales, son muy eficaces para facilitar la atención sobre el "aquí y ahora' y sobre el "Ser presente en el corazón de todos los seres". Esta última cita proviene del *Gita* como a él pertenece esta invitación:

"Fija tu mente en Mí, dedica tu devoción a Mí, a Mí ofrece tu sacrificio, rinde tu homenaje sólo a Mí; así ciertamente vendrás a Mí, te lo prometo solemnemente porque eres muy querido por Mí" (18, 65).

Los sabios de la India han sintetizado su doctrina en una oración adoptada por practicantes del Yoga de todas las religiones:

"Llévame del no ser al Ser
Llévame de la oscuridad a la Luz
Llévame de la muerte a la inmortalidad" (*Brihad Upanishad*).

Estas palabras pueden ser también la mejor síntesis de los *Aforismos* de Patánjali.

Bibliografía selecta

Comentarios

Los dos textos más utilizados y más citados son los antiguos comentarios indios de Vyasa y Boja en estas traducciones del sánscrito:

- C. Pensa, *Gli aforismi sullo Yoga con il commento di Vyasa*, Torino Boringheri, 1962. Trad. esp. Madrid, Doncel, 1972.
- J.L. Herrera, *El Yogasutra de Patánjali con el comentario del rey Boja*, Lima 1977.

Recomendables y citados dos comentarios indios modernos:

- Swami Vivekananda, *Râja Yoga or conquering the internal nature*. Calcuta 1966. Trad. esp. Buenos Aires, Kier, 1975. Se inspira en el Vedânta.
- J.K. Taimni, *The Science of Yoga*, A commentary on the Yoga-sûtras of Patânjali in the light of modern thought, Adyar, 1965. Texto sánscrito, traducción y comentario. Trad. it. Roma, Ubaldini, 1970.

Entre los autores occidentales señalamos:

- F. Tola – C. Dragonetti, *Yogasûtras de Patânjali*, Libro del *samâdhi* o concentración de la mente. Texto sánscrito de los aforismos, con traducción directa, introducción y comentario. Barcelona, Barral, 1973.
- J.H. Woods, *The Yoga-System of Patánjali or the Ancient Hindu Doctrine of Concentration*, Delhi, M. Banarsidass, 1966 con traducción inglesa de los *aforismos*, del comentario de Vyâsa y del subcomentario de Vachaspati Mishra.

Estudios sobre Patánjali

- S.N. Dasgupta, *A Study of Patánjali*, Calcuta, 1920.
- S.N. Dasgupta, *Yoga Philosophy in relation to other Systems of Indian Thougth*, Delhi, M. Banarsidass, 1979.
- M. Eliade, *Yoga, Inmortalité et liberté*, París 1968 (trad. esp. México, Fondo de Cultura Ec. 1995).
- M. Eliade, *Patánjali et le Yoga*, París, Seuil, 1962 (trad. esp. Buenos Aires, Paidos, 1978).
- M. Eliade, *Techniques du Yoga*, París, Gallimard, 1949 (trad. esp. Buenos Aires, Fabril, 1972).
- G.Feuerstein, *The essence of Yoga*. A contribution to the psychohistory of Indian civilization, London, Rider, 1974.
- G.M. Koelman, *Patánjali Yoga*. Poona, 1970.

Obras sobre el yoga

Aun siendo de carácter general incluyen capítulos sobre Patánjali.

- Aurobindo. *Síntesis del Yoga*, Buenos Aires, Kier, 1972, 3 vol.
- G. Feuerstein, *Texbook of Yoga*, London, Rides, 1975, Trad. esp. Buenos Aires, Kier, 1979.
- P. Masson – Oursel, *Le Yoga*, París, Presses Univ, 1954. Trad. esp. Buenos Aires, 1962.
- I. Quiles. *Qué es el Yoga*, Filosofía mística y técnica yogas, Buenos Aires, Tercera ed. Depalma, Bs. As. 1987.
- Alicia Souto, *Una lux para el Hatha Yoga*. Traducción y comentario del Hatha Pradipika, Lonavla Yoga Institute, 1998.
- Swami Sivananda, *Râja Yoga*, Delhi, M. Banasidass, 1976.
- F. Tola – C. Dragonetti, *Yoga y mística de la India*, Buenos Aires, Kier, 1978.
- E. Wood, *Yoga*. London, Pelican Books, 1959. Trad. it. Firenze, Sansoni, 1978.

- H. Zimmer, *Filosofías de la India*, Buenos Aires, Eudeba, 1980.

Yoga y cristianismo

- *La Filocalia de la oración de Jesús*, Buenos Aires, Lumen, 1979.
- J.M. Déchanet, *La voie du silence*, París, Desclée, 1959, trad. esp. Bilbao, Desclée 1962.
- J.M. Déchanet, *Diez lecciones de Yoga para cristianos*, Bilbao, Desclée, 1965.
- *Apotegmas de los Padres del desierto*, Buenos Aires, Lumen, 1979.
- *Relatos de un peregrino ruso a su Padre Espiritual* con introducción y notas del P. Martín de Elizalde, Buenos Aires, Patria Grande, 1978.
- F. García – Salve, *Yoga para jóvenes*, Bilbao, Mensajero, 1980.
- F. García – Salve, *Ejercicios de Yoga para todos*, Bilbao, Mensajero, 1982.
- C.M. Vadakkekara (ed). *Prayer and Meditation*, Bangalore, Asirvanam, 1980.
- Anónimo, *La nube del no-saber*, Madrid, Ed. Paulinas, 1981.
- Swami Siddheswarananda, *El Raja Yoga de San Juan de la Cruz*, Ciudad de México, Diana 1970.

Pequeño glosario sánscrito Relacionado con los Yogasutras

Abhyâsa: Control de los procesos psíquicos. Esfuerzo para la estabilidad. (I, 13).
Ahamkâra: Sentido del ego, del no-yo que el individuo identifica con el YO. Ego o identidad personal de la vida ordinaria. Deriva de buddhi y es principio básico del cual provienen manas, los diez sentidos y los cinco elementos sutiles. (II, 18).
Ahimsá: No dañar, no responder al odio con odio, no violencia, amor hacia todos. (II, 35).
Akâsha: Eter, espacio. Primero de los átomos de la materia física. (III, 42).
Ananda: Felicidad, alegría pura. (I, 17; II, 8).
Ananta: Serpiente, apoyo del mundo, símbolo del tiempo cíclico y eterno. (II, 47).
Anga: Miembro, parte del Yoga. Los "ocho" angas. (II, 29; III, 7).
Aparigraha: no codicia, no posesividad. La quinta prohibición. (II, 39)
Asana: Postura específica de la gimnasia yoga. (II, 46)
Asmitâ: Conciencia de la existencia del propio ser temporal. Personalidad humana, (I, 17; II, 6.18)
Asteya: No robar.
Atman: Principio espiritual en el ser humano. El Sí mismo. El Yo espiritual.
Avidyâ: Ignorancia, confusión entre ser y no-ser. (II, 4.24)

Bija: Semilla, soporte.
Bhakti: Devoción amorosa.
Bhûtha (Mahâbhûta): Los cinco elementos groseros: éter, viento, fuego, agua y tierra. Derivan de los sutiles. (II, 18)

Brahmachârya: Condición del estudiante brahmánico. Conducta adecuada para ir hacia Dios. Control de los impulsos sexuales. (II, 38)
Brahman: Lo Absoluto, el Espíritu Supremo del Vedanta.
Buddhi: Intelecto, o voluntad. Primera evolución de la materia primordial junto a mahat. Receptáculo del depósito kármico. (II, 18; III, 36)

Chakra: Centros ocultos de la columna con funciones especificas, plexos. Rueda, círculo. (I, 36. 39; III, 25. 30. 33. 35)
Chit: conciencia pura más allá de la división de sujeto y objeto.
Chitta: Receptáculo de las operaciones de la mente. Comprende buddhi, ahamkara y manas. (I, 2; IV, 15-17)
Chittavritti: Estados de conciencia psicomentales. Olas de la mente. (I, 2)

Darshana: Sistema filosófico clásico. Son seis: Nyâya, Vaisheshika, Sâmkhya, Yoga, Mimansa y Vedanta.
Dharana. Atención fija (III, 1)
Dharma: Ley, virtud, deberes morales, justicia. (III, 13-14)
Dhyâna: Meditación no discursiva, reflexión profunda. (I, 39; III, 2)
Dvija: Dos veces nacido, regenerado. (II, 25)

Ekâgratâ: Concentración firme en un solo punto. (I, 32; II, 46; III, 2. 12)
Gîtâ: Canto
Guna: Constituyente, modalidad, cuerda de la materia. Son tres: sattva, rajas y tamas. (II, 7, 18; III, 45; IV, 13. 14. 32. 33)
Gunatita: que está más allá de los gunas.
Guru: maestro, guía.

Hatha Yoga: El yoga de la "fuerza". Sistema de técnicas psicosomáticas.

Ishvara: Señor, modelo inspirador del yogui. (I, 23-26; II, 45)

Japa: Repetición devota de mantras. (I, 28)
Jîva: Alma individual; ser viviente.
Jîvanmukta: Liberado en vida. (IV, 30)
Jîvâtman: Alma individual.
Jñâna: Conocimiento intuitivo. Gnosis. Sabiduría liberadora. (II, 28)
Jñânendriya: Los cinco sentidos cognoscitivos. (II, 18)

Kaivalya: Aislamiento, independencia, liberación. (III, 56; IV, 34)
Kâma: Deseo de goces materiales, amor sensual. (II, 8)
Karma: Acción. Resultado de actos realizados en una existencia anterior (II, 17; IV, 7-11)
Karma Yoga: El yoga de la acción desinteresada;
Karmendriya: los cinco sentidos de acción.
Karunâ: Compasión (I, 33)
Klesha: Impedimento, modalidad dolorosa de la conciencia. (II, 3; IV, 30)
Kriyâ: Acción. Nombre dado a los últimos tres elementos de las reglas: austeridad, estudio y devoción al Señor. (II, 1-3)
Kumbhaka: Retención del movimiento respiratorio. (II, 51)
Kundalinî: Fuerza serpenteada que yace arrollada y dormida en la parte inferior del conducto de la espina dorsal. (II, 52; 3,25)

Maitrî: Benevolencia (I, 33)
Manas: Mente. Actividad perceptiva que recibe y coordina las sensaciones. (II, 18)

Mandala: Círculo o dibujo mágico.
Mantra: Modalidad sonora del universo; fórmula sagrada a la que se atribuye un poder mágico. (I, 27)
Mâyâ: Poder mágico divino, fundamento de la gran ilusión cósmica; no realidad (II, 4)
Moksha: Libertad absoluta de la rueda de los nacimientos. Sinónimo de mukti.

Nâda: Sonido, especialmente en el interior. Se despierta a través de los mantras.
Nâdi: Canal, corresponde a la idea del nervio.
Nidrâ: Sueño profundo. (I, 10. 38)
Nirbija: Sin semilla.
Nirodha: Represión, cesación completa, control. (I, 2.51; III, 9-10; IV, 25)
Niyama: Disciplinas, obligaciones, reglas. (II, 32)

OM (AUM): El mantra más sagrado del Yoga, símbolo del Absoluto y de la totalidad de lo Divino. (I, 27-29)

Padmâsana: Postura de la flor de loto. (II, 46)
Prajnâ: Conocimiento intuitivo, intuición. (I, 20.48; II, 27; III, 5, 34, 37)
Prakriti: Materia en su doble condición: inmanifestada y manifestada: (II, 18,23; IV, 13)
Prâna: Energía vital, aire, (III, 40-41)
Pranava: Sílaba mística OM. (I, 27)
Prânâyâma: Control de la energía vital que actúa en la respiración. (II, 49.53)
Pranidhâna: Devoción hacia el Señor, entrega, sumision. (I, 29; II, 45)
Prasâda: Quietud, favor, gracia. (I, 47)

Pratyâhâra: Emancipación de la actividad de los sentidos. (II, 54-55)
Purusha: Espíritu. El "Sí mismo" eterno, inactivo, principio de la conciencia, totalmente aislado, testigo y vidente de toda la realidad humana. (II, 20-22; IV, 18.22)

Raja: Guna principio de la energía motora. Color rojo. (II, 18)
Râja Yoga: Yoga real y clásico con que se designa a los Aforismos de Patánjali.
Rishi: Vidente, asceta eremita, sabio.
Rûpa: Forma de un cuerpo (III, 47)

Sabíja: Con semillas (I, 46)
Sâdhaka: Caminante, aspirante.
Sâdhana: Camino hacia la liberación, disciplina espiritual, los medios.
Samâdhi: Realización de la liberación. Concentración pura, énstasis, unión, modalidad del espíritu que hace posible la autorrevelación del sí mismo. (I, 13. 36; IV, 29)
Samâpatti: Completa identificación, transformación. (I, 41)
Sâmkhya: Sendero del conocimiento, sistema filosófico paralelo al Yoga. Uno de los seis sistemas filosóficos que se propone "la clasificación" de todos los contenidos del mundo invisible y visible.
Samprajñâta: Conocimiento vinculado a los objetos toscos o sutiles.
Samsâra: Residuos subconscientes de hechos pasados que residen en budhi. (II, 17; IV, 8)
Samyama: Unión de los tres últimos angas. Concentración perfecta. (I, 4)
Samyoga: Proximidad de la materia al Espíritu. (II, 23)
Sannyâsi: el que renuncia. (I, 16)
Santosha: Contento, satisfacción, gozo. (II, 42)

Sat: Ser, existencia, realidad.
Sattva: Guna que denota pureza, luminosidad, inteligencia. Color blanco. (II, 18)
Satya: Verdad, lo real (II, 36)
Shavâsana: Postura de cuerpo sin vida acostados de espaldas. (II, 46)
Shakti: Poder, energía. Fuerza creadora personificada como la consorte de un dios; diosa Madre. (II, 18)
Shânti: Paz.
Shaucha: Limpieza del cuerpo y de la mente. (II, 40-41)
Sraddhâ: Fe, convicción. (I, 20)
Siddhi: Poderes milagrosos obtenidos mediante la práctica yoga, éxito. (II, 43; IV, 1)
Smriti: Memoria, atención, tradición. Nombre genérico de las escrituras no védicas. (I, 11. 20. 36)
Sûtra: Aforismo, hilo.

Tamas: Guna que causa oscuridad psíquica e inercia. Color negro. (II, 18)
Tanmâtra: Cinco elementos sutiles e imperceptibles de los cuales derivan los cinco groseros. (II, 18)
Tantra: Ritos y palabras sagradas de carácter esotérico para lograr poderes especiales.
Tapas: Austeridad, ascetismo, calor. (II, 43)
Tattva: Entidad, término general referido a los 25 principios básicos de la materia. (II. 18)

Udâna: Energía que actúa a través de la laringe hacia lo alto. Corriente ascendente.

Vairâgya: Renunciamiento, desapego, indiferencia. (I, 15; III 51-51)

Vâsanâ: Recuerdos subconscientes vinculados con vidas anteriores.
Vedânta: Punto final de los Vedas. El más conocido de los seis sistemas filosóficos de la India. Se conecta a los sutras de Bâdarâyana quien sintetizó la doctrina de las Upanishads. Tiene una acentuada postura monista.
Vibhûti: Poder y fuerza paranormal. Sinónimo de siddhi. (IV, 1)
Vidyâ: Conocimiento, sabiduría.
Vijnana: Principio discriminativo, gnosis. Sinónimo de viveka.
Vikalpa: Imagen fantástica. (I, 9.42)
Viveka: Discriminación entre la materia y el Espíritu. (II, 26; III, 50.55; IV, 26). Discernimiento.
Vritti: Procesos mentales, modificaciones, funciones mentales, remolinos. (I, 2)

Yama: Prohibiciones, frenos. (II, 30)
Yantra: Dibujo usado en la meditación o en la magia.
Yoga: Unión, armonía, poner bajo yugo, control
Yogeshvara: Señor del Yoga, Shiva.
Yoguini: Mujer que practica el yoga.
Yuga: Epoca cósmica.

INDICE

Prefacio	7
Presentación por P. Ismael Quiles	9
Introducción	13
AFORISMOS SOBRE EL YOGA (Texto completo)	31
COMENTARIO CON UNA REELABORACION SISTEMATICA	53
¿Qué es el Yoga?	55
PARTE PRIMERA: **Inquietud existencial y transmigración**	59
El dolor universal y sus causas	61
Los cinco impedimentos	69
Diagnóstico de la inquietud existencial	78
La transmigración: sus causas y efectos	83
PARTE SEGUNDA: **Filosofía del Yoga: la materia y el Espíritu**	103
Dualismo fundamental	105
Constitución de la materia y origen del mundo	106
El Espíritu, el hombre y el fin de la vida	115
Concepción del tiempo	124
Origen de las ideas	128
El contexto filosófico del Vedanta	142
PARTE TERCERA: **Práctica del Yoga:** los ocho grados	147
El óctuple sendero	149
Las prohibiciones	150
Las reglas	164
La postura	172
Control de la respiración	179
Retracción de los sentidos	188
Diversas especies de objetos	193
La entrega al Señor-Ishvara	199
La meditación y la identificación total	208
La concentración: *samadhi*	213

PARTE CUARTA: **El fin del Yoga** 225
La independencia total 227
Características del hombre realizado 234
Los poderes paranormales 242

PARTE QUINTA: **Pedagogía del Yoga** 255
Requisitos fundamentales 257
Ultimas sugerencias concretas 272

Bibliografía selecta 283
Pequeño glosario sánscrito 286

Walter Gardini
Teoría y práctica del Yoga en el Bhagavad Gita
Ed. Kier, pp. 314.

Grandes maestros, clásicos y modernos, han tenido como una obligación espiritual y académica escribir el comentario de la obra cumbre de la espiritualidad del Hinduismo.

Existen en castellano varias traducciones, pero ésta es la primera síntesis que expone a fondo la doctrina según los temas más importantes, basada en el conocimiento amplio de los más autorizados comentarios de filósofos y maestros del espíritu.

Lo dicho muestra el valor sobresaliente y único de este trabajo, sobre una obra fundamental, clásica y ejemplar, que contiene lo que podemos llamar la quintaesencia del Hinduismo.

El trabajo de Gardini es fruto de una larga experiencia docente que le ha permitido profundizar en el sentido y comprensión de la letra y del espíritu de la obra. Desde 1976 está dictando cursos sobre el *Bhagavad Gita,* y este contacto vivo con la enseñanza ha sido el estímulo más eficaz para ganar en su natural claridad de exposición, en su transparencia y a la vez en sus precisiones respecto de las ambigüedades que un texto de esta naturaleza presenta.

La obra es particularmente útil para los centros e institutos que quieran ofrecer una interpretación precisa del Yoga integral.

La "guía para la lectura" y el "glosario de los temas fundamentales", al final de la obra, son de suma utilidad para la comprensión y apreciación conceptual y práctica del mensaje del *Gita* .

Ismael Quiles

ESTE LIBRO SE TERMINÓ
DE IMPRIMIR EN LOS
TALLERES GRÁFICOS
DE LA FUNDACIÓN HASTINAPURA
EN EL MES DE JUNIO DEL 2001
BUENOS AIRES
REPÚBLICA ARGENTINA